ГОТОВЬ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ! СТР. 60

ДЕКАБРЬ
2012

Men's Health

УКРАИНА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КРИС ЭВАНС
Актер

ПРОДАМ СОЧНО!

9 СПОСОБОВ ПОНЯТЬ ЕЕ БЕЗ СЛОВ

КАКУЮ СТРОЧКУ ВИДИШЬ?

ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ ЗРЕНИЮ

РАЗДЕВАЙ И ВЛАСТВУЙ

КАК ТИРАНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

КОНЕЦ БЛИЗОК

11 СПОСОБОВ ВСЕ УСПЕТЬ

ХОЧЕШЬ БИЦЕПС, КАК У НЕГО?
СМОТРИ СТР. 74

Рекомендуемая розничная цена 16 гривен
12012
4 820090 290060
MensHealth.com.ua

БОНУС | САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПОЕЗДА МИРА СТР. 136

62
ПРО ДАМ СОЧНО!
9 СПОСОБОВ ПОНЯТЬ ЕЕ БЕЗ СЛОВ

РАЦИОН
60 ГОТОВЬ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ
Еда на страже твоего здоровья

ОРГАНИЗМ
100 КАКУЮ СТРОЧКУ ВИДИШЬ?
Береги зеницу ока

СЕКС
80 РАЗДЕВАЙ И ВЛАСТВУЙ
Сексуальные подвиги сильных мира сего

86 КОНЕЦ БЛИЗОК
Скажи "нет" разгильдяйству и тунеядству

БОНУС
136 САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПОЕЗДА МИРА
Они обгоняют время

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
74 КРИС ЭВАНС
Три месяца — и Капитан

100 Смотри в корень

74 Укрепись

136 Ускорься

Экстра

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
56 ДНИ ТУРБИН
Авиамоделист Виталий Робертус об игрушках для взрослых

ЖИЗНЬ
64 "ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ"
Это совсем не то, что ты подумал

ПРОФИЛАКТИКА
68 ХОЛОДНОЕ БРЕМЯ ГОДА
Зимнее ТО твоего сердца

КАРЬЕРА
70 УДЕРЖИШЬСЯ ЛИ ТЫ НА СВОЕЙ РАБОТЕ?
Дружба с начальником – оценка рисков

56 ПЕРВЫМ ДЕЛОМ МЫ УМЕНЬШИМ САМОЛЕТЫ...

Твое знание

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ
106 ЧЕЛОВЕК И "КОШКИ"
Вверх по тонкому льду

Персональный тренер

ФОРМА
114 РУКАМ ПОКОЯ НЕ ДАЕМ
Финал МН-программы по набору мышечной массы

РАЦИОН
122 ХУДЕЕТ, ПИТАЯСЬ, МОЩНЫЙ АТЛЕТ
Готовим рельефный торс на кухне дома

F.A.Q.
126 А НА ЧЕРНОЙ СКАМЬЕ...
Займись телом на лавочке

Гид по стилю

РЕШЕНИЕ
128 НА СЕРОМ ФОНЕ
Как круто выглядеть в лесу

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
134 ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ
Придай лицу товарный вид

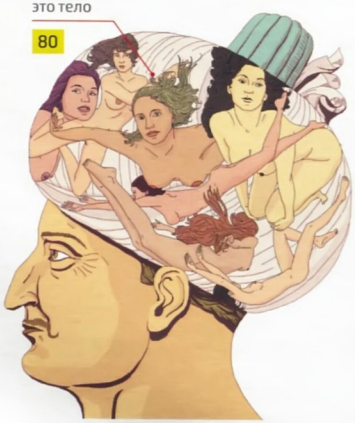
Железо

139 СЕГОДНЯ НА ЭКРАНЕ
Samsung ES9007

ТЕСТ-ДРАЙВ
140 НА ВСЕ КОЛЕСА МАСТЕР
Infiniti FX37S

Не царское это тело

80



60 ОТПУСКАЕТ БЕЗ РЕЦЕПТА

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 Письмо редактора
20 Обратная связь
22 Мужские ответы
28 Бюллетень
54 Мужской разговор
142 Промо
144 Где купить?
146 Х. З. (Хочу знать)

На обложке: **Крис Эванс**
Фотограф: **James Dimmock**

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Роман Зубарев,
Дима Денисов,
Елена Яблонская

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Sébastien Massaferro
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko
LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 07.11.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, 6-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 59, 65, 67, 71, 73, 83, 91, 111, 112, 113, 121, 141, 144, 147, 148.

4 ФАКТА, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

ПРОСТО МОГУ

Не так давно ученые... нет, не британские, а американские, из Университета Дейтона, провели эксперимент, в ходе которого попытались выяснить, почему девушки не могут подтягиваться. Исследователи набрали барышень-добровольцев нормального телосложения, которые и раза не могли подтянуться, и принялись над ними экспериментировать. Три месяца ученые терзали их тренировками: укрепляли бицепсы и мышцы кора, истязали аэробными упражнениями, и так далее.

В итоге силовые показатели верхней части тела испытуемых увеличились в среднем на 36% и с каждого тела было согнано минимум по 2% жира. Вот только подтянуться хоть пару раз девушки так и не могли.

По окончании эксперимента ученые написали много умных слов, объясняющих причины этого феномена (уровень тестостерона, длина конечностей, количество подкожного жира), но все сводилось к одному: девушки просто не созданы для подтягиваний.

Во многих жизненных ситуациях женщина совершенно спокойно может сказать, что у нее не хватает сил что-нибудь сделать, и при этом ее репутация нисколько не пострадает — против природы не попрешь. А вот у мужиков привилегии сказать "Я не могу" просто нет.

52,89

КМ/Ч — СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА ДЖЕРЕМИ УОТЕРСПУНА ВО ВРЕМЯ РЕКОРДНОГО 500-МЕТРОВОГО ЗАБЕГА. НУ А МЫ НАУЧИМ ТЕБЯ КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ СПИНОЙ ВПЕРЕД — НА СТР. 48

33

МЕСЯЦА ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ ПРОВОДИТ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ ЖЕНЩИНА, УТВЕРЖДАЮТ БРИТАНСКИЕ КОСМЕТОЛОГИ. ЧТО САМО ЗЕРКАЛО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ТЕБЕ О ДЕВУШКЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 62

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

ОТЛИЧНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ БОРЬБЫ С ОРЗ И ГРИППОМ. ЧТО ЕЩЕ СЪЕСТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ, — УЗНАЙ НА СТР. 60

110

КГ — ВЕС САМОГО БОЛЬШОГО БОКСЕРСКОГО МЕШКА (СРЕДНИЙ ВЕСИТ 30–60 КГ). КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ТЕБЕ МЕШОК И ХОРОШЕНЬКО С ЕГО ПОМОЩЬЮ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ — ЧИТАЙ НА СТР. 51

ДЕРЖИ В РУКАХ

ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ МЭНС. Именно дорогой.

Я встречался с девушкой. И она была прекрасна. Строптива только не по годам. А ведь ты знаешь, что ничто нас, мужчин, так не бесит, как самоуверенность тех, кто должен нас любить и возносить на пьедестал.

И вот 27 августа все опять пошло не так. Настолько не так, что я решил плюнуть на совместное будущее и просто уехать. Благо было интересное предложение по работе в Киеве. И вот — перрон вокзала, я с чемоданом и в скоростном поиске, что почитать в дороге. Конечно, я выбирал! И выбрал мой любимый журнал. Одна только сложность: куда же тебя было положить? В чемодане карманы заняты, в брюках — не тот размер. И я тебя никуда не положил. Я держал тебя в руках. Всю дорогу. Знаешь, чем все закончилось? Правильно, я вернулся обратно. Сразу вернулся обратно. Даже не ходил на собеседование. Твой системный подход в управлении женским полом — это именно то, чего мне так не хватало. А своей девушке я до сих пор так и не сказал, кто стал настоящим "виновником" наших новых и совсем других отношений. Спасибо тебе, дорогой Мэнс!

ТЯПА

МН: Эта сумка от TJ Collection не только красивая, но и удобная — особенно удобно в ней носить журналы. Но лучше держать их в руках.

НЕУЛОВИМЫЙ

Приобрел журнал Men's Health за ноябрь 2012. На обложке надпись "Здоровый мужчина: Дэниел Крэйг" с фото. Трижды тщательно пролистал весь журнал от корки до корки — материала про Крэйга не нашел. Что я делаю не так? Мне попался журнал из бракованной партии или ошибка в оформлении обложки (или наполнения) всего тиража? И как теперь получить интересующий материал?

АЛЕКСАНДР КУЗЬМЕНКО

МН: Крэйг — это Бонд, Бонд — это супершпион, а супершпионы своих тайн не раскрывают как минимум до выхода на пенсию. Остается только ждать...

ПРЯМОУГОЛЬНЫЙ КРУГ

Спасибо вам за ваши замечательные советы парням по пикапу. Для некоторых моих знакомых это как спасательный круг :) Что касается меня, то даже не знаю, что служит стимулом к ежемесячной покупке свеженького МН. Наверное, это ваши интересные факты, рецепты, да и красавчики на обложке тоже очень даже неплохи. Огромное спасибо от всех женщин планеты за то, что воодушевляете наших парней на тренировки в спортзалах и всяческие оригинальности в быту и в жизни вообще.

АЛЕВТИНА

ОПАСНАЯ СУХОСТЬ

В номере за сентябрь некий Алексей задал вам вопрос о сухости во рту. Евгений Пашанов направляет его к оториноларингологу, подозревая фарингит. Но почему вы не пишете, что постоянная сухость во рту — это один из первых признаков диабета?! А это, по-моему, куда серьезнее.

ВИКТОРИЯ

МН НА СТРАЖЕ РОДИНЫ

Привіт, МН!

Пишу тобі з військової частини з телефону. Написати мене підштовхнули мої співслужбовці, так як читає тебе вся моя рота вже 12-й місяць. Почалося все з того, що я попросив старшину купити МН, — через постійне бойове чергування у звільнення не відпускали. Старшина скептично мене вислухав і сказав не читати "єрунду"... Через день викликає мене і дає мені вже розпакований журнал зі словами: "Крута штука!" Потім кожен підходив і брав почитати. В спортзалі вже більшість займається по МН. Так з рук в руки тебе читає вже вся моя рота, а в світлиці біля військових газет тепер гордо красується МН. Через 15 днів я звільняюся в запас і хочу подякувати за підтримку на протязі довгого і важкого року. Дякую за те, що ти є.

РОМАН

МН: Служим народу Украины!

РАСТЯЖИМОЕ СЧАСТЬЕ

Мой журнал — так я могу сказать о МН — всегда привносит в наши серые будни множество эмоциональных красок счастья. Да, именно счастья! Счастье — это что? У каждого оно разное и непонятное. Спасибо вам за ваше волшебство. Однако вот в последний раз вы лишили меня, да, думаю, и многих других читателей, частицы этого самого чувства окрыленности от покупки журнала.

Как можно было убрать из стратегии продаж обертку журнала? Это просто ужас!

Я покупаю выпуск и знаю, что его никто до меня еще не читал, не листал, не чувствовал запаха свежей печати. Никто не тронул этот маленький свиток сакрального счастья. Это же культ — при покупке нового номера снять обложку, просмотреть журнал и отложить его на несколько часов, чтобы растянуть удовольствие. Это похоже на фильм "Ванильное небо" ("Любитель растягивать удовольствие!"). И пусть многие подумают, что я не в своем уме, но никто из нас неидеален. Счастье — неидеальное!

АНТОН ЗИНЧЕНКО

МН: Надеемся, этот номер тебя не разочаровал, и счастье растянулось как следует.

Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

КАК МНЕ СТАТЬ ОПТИМИСТОМ И НАЧАТЬ ИСКРЕННЕ ДУМАТЬ, ЧТО СТАКАН НАПОЛОВИНУ ПОЛОН, А НЕ НАОБОРОТ?

Арнольд

СОНЯ ЛЮБОМИРСКИ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В РИВЕРСАЙДЕ (США)

Генетическая предрасположенность к оптимизму встречается лишь у 15% жителей Земли. Раз ты не входишь в их число, придется над собой поработать. Во время приступов пессимизма вспомни о проблемах, которые тебе удалось решить (подкрепи воспоминания визуальным рядом: грамотой, фотографией с выигранного тобой соревнования, справкой об освобождении). Думай о своих успехах и талантах. Ставь задачи, которые ты способен решить с большой вероятностью, — накапливай позитивный опыт. Ищи плюсы в неприятностях. Затопили соседи? Так ты как раз хотел сделать ремонт. Уволили с работы? Ты ведь все равно ее ненавидел. В общем, контролируй мысли: если смог осознать, что ты не реалист, а просто нытик, уже хорошо. Теперь вспоминай об этом каждый раз, как нахлынет хандра. И чаще общайся с реальными оптимистами — сам не заметишь, как невольно в чем-то будешь им подражать.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Что делать, когда хрустят суставы? Хрустит все — от пальцев ног до шеи. Мне 21, я пью много жидкости (алкоголь не употребляю), витамины, кальций, занимаюсь спортом (не изнуряющим) и последнее время сплю на жестком. Что посоветуете?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Как правило, хруст в суставах связан с их гипермобильностью, то есть повышенной подвижностью. Все из-за того, что белок коллаген, составляющий основу соединительных тканей суставов, у тебя изменен и обладает большей растяжимостью, чем в норме. Если хруст появился не в результате травмы, то ничего опасного в этом нет. Рекомендую лишь стараться выбирать работу, не связанную с длительным пребыванием в одном и том же положении, и заниматься спортом, который не предполагает сильного растяжения связок и мышц. Если все же ты трудишься там, где тебе не приходится много двигаться, то каждый час вставай со своего места, прогуливайся, выполняй простейшие упражнения (наклоны/вращения туловища и головы например). А если ситуация кажется тебе драматической, обратись к ревматологу и ортопеду.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КОГДА ДЕВУШКА ИГРАЕТ В НЕДОСТУПНУЮ — ЭТО НОРМАЛЬНО? ЛИЧНО Я ДУМАЮ, ЧТО ОНА ТАКИМ ОБРАЗОМ МНОЙ МАНИПУЛИРУЕТ. *МАКСИМ*

Игры в недоступность (если это действительно игры, а не факт, с которым тебе просто не хочется смириться, — ты ей неинтересен) женщины практиковали еще в те далекие времена, когда прапрапрадед твоего прапрапрадеда под стол пешком ходил. Для нас это нормально, естественно и, как правило, нужно для того, чтобы: 1) нас не приняли за тех, за кого бы нам не хотелось, чтобы нас приняли; 2) кавалер приложил сверхусилия, тем самым подтвердив истинность своего интереса. Словом, даже если это и манипуляция, то вполне традиционная.

На расстоянии девушка умеет быть ласковой и нежной. Но когда дело доходит до общения вживую, я становлюсь ей безразличен. Время проводит с кем угодно, но не со мной. Люблю ее, без подарков и цветов к ней не прихожу, а в ответ — холод.

Вадим

На мой циничный взгляд, она попросту тебя использует. А кто бы не стал, если за элементарного "котика" можно получить гору подарков и миллион алых роз в придачу? Без обид, но в чувствах твоих мне мерещится нечто похожее на такое занятное сексуальное расстройство, как пигмалионизм (влечение к статуям).

Близко общаюсь со своей соседкой. Когда дело подходило к сексу, я вдруг испугался. Она старше меня на 10 лет, а моя интимная жизнь всегда была очень скромной. Как показать, что дело не в девушке, а в моих тараканах?

Виталий

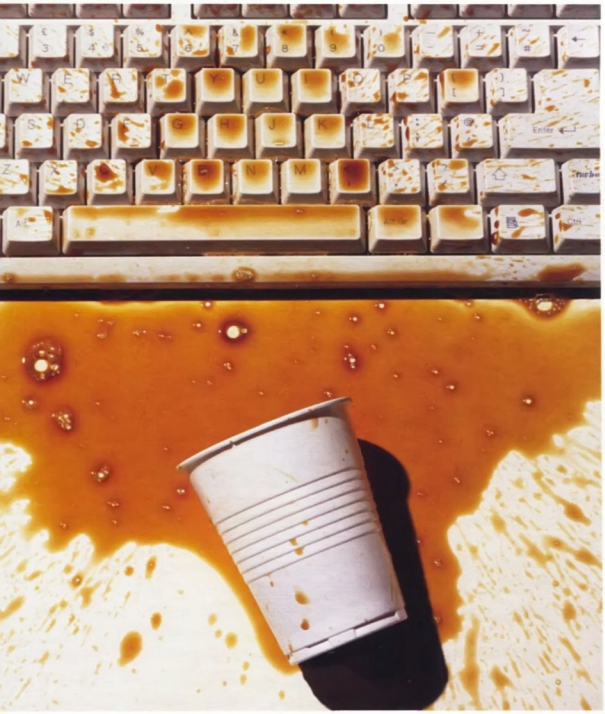
Это юные неопытные девицы обычно решают, что проблема в них, а не в насекомых, населяющих мужские головы. Дамы постарше такой фигней не страдают, так что советую даже не париться на этот счет. Твоя задача — убедить соседку, что это всего лишь досадное недоразумение, а не патологическая интимофобия. Лучшим аргументом станет явка с повинной. То есть заявляешься к ней, состроив обаятельно виноватую морду лица, напрашиваешься на чай с плюшками (точнее, на шампанское с персиками — и то и другое приносишь с собой) и доверительным тоном сообщаешь, что эпизодом ранее был буквально ошарашен яркостью вспыхнувшей между вами искры, от того и впал в неадекват. За что глубочайше извиняешься и уповаешь на ее понимание. Даю 9 из 10, что понимание, а вместе с ним и второй шанс тебе обеспечены. Иного объяснения, почему ты до сих пор не прекратил с ней общение, я, честно сказать, не нахожу.

Будущая жена живет в Украине, а я — во Франции. Переживаю, что ей ради меня придется все бросить и что она будет скучать по дому. Плюс образование, которое она получила на родине, здесь тяжело подтвердить. Что посоветуете?

Юра

Ничего экстраординарного — обсудить перспективу переезда во всех деталях. Если девица окончательно решит променять киевскую Родину-мать на Эйфелеву башню, она должна принимать во внимание все возможные риски. Тебя это тоже касается. С другой стороны, есть занятие, которое способно создать у женщины ощущение 24-часовой занятости, где бы она ни проживала. Я, как ты мог догадаться, про детей. С таким, с позволения сказать, хобби у нее еще долго не получится маяться от безделья.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA



Как часто мне нужно протирать рабочую клавиатуру, чтобы на ней не скапливались бактерии?

Алексей

ФИЛИПП ТИЕРНО, ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ МИКРОБИОЛОГИИ И ИММУНОЛОГИИ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Протирай дезинфицирующими салфетками клавиатуру, телефон, мышку и сам стол (на нем тоже скапливаются бактерии) раз в неделю. Поскольку источником большинства микроорганизмов, оккупировавших твое рабочее место, являешься ты сам, шансы подцепить постороннюю заразу у тебя довольно малы — но лучше перестраховаться. Если у тебя есть привычка перекусывать за компьютером, помни, что частицы пищи, пролетающие между клавишами и пропадающие в недрах клавиатуры, являются отличной питательной средой, например, для стафилококка. Чтобы не рисковать, периодически продувай клавиатуру с помощью специального баллончика со сжатым воздухом или хотя бы вытряхивай из нее остатки еды после обеда.

У меня нет проблем с эрекцией, но ради интереса я бы хотел попробовать виагру. Чего мне ждать?

Аскольд

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США

Виагра всего лишь помогает усилить кровоток в члене. Если у тебя и так все в рабочем состоянии, она тебе попросту не нужна. Это не средство для продления полового акта; она также не сможет усилить твое сексуальное возбуждение или заставить тебя хотеть заняться сексом, если ты этого сам изначально не желаешь. Кроме того, злоупотребление виагрой чревато головными болями и возникновением частых болезненных эрекций (в большинстве случаев не к месту). Еще от нее можно попасть в психологическую зависимость, и ты через какое-то время уже будешь не в состоянии поддерживать эрекцию без очередной дозы. В общем, лучше всего дождись, когда виагра тебе будет действительно необходима. Надеюсь, это будет нескоро.

Объясните, для чего в свежеуложенном асфальте вырезают круглые отверстия? И должны ли их вообще потом заделывать?

Арсен

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ, ДОЦЕНТ МОСКОВСКОГО АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Уложить асфальтобетонное покрытие — еще полдела. Нужно, чтобы работу принял заказчик, убедившись в ее качественности. Для этого специальная лаборатория проводит отбор кернов из покрытия и оценивает его толщину, сцепление с нижележащим слоем и ряд физико-механических свойств асфальтобетона: пористость, водонасыщение, коэффициент уплотнения. Керны берутся в трех точках на каждые 7000 кв. м покрытия. Диаметр отверстий зависит от диаметра керноотборника — обычно 10, 15 или 20 см. И лаборатория, конечно, обязана заделать дыры. Однако это происходит далеко не всегда.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАК МОЖНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ИСКУШЕНИЮ СЪЕСТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ ВКУСНУЮ "ГАДОСТЬ"?

АБСТРАГИРОВАТЬСЯ

Отвлекись от сиюминутного желания слопать пару эклеров и запить их шоколадным коктейлем и представь, как этот нездоровый порыв может отразиться на долгожданной цели — превратить свое брюхо в рельефный живот. Суть в том, чтобы ты думал о последствиях, а не о предмете желания, утверждает Кентаро Фуджита, доцент кафедры психологии Университета Огайо. Спроси себя: правда ли ты так слаб, что способен поддаться искушению, которое не позволит приблизиться к цели?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БЕЛОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Если завтра тебе предстоит публичное выступление и ты в ужасе, перед сном съешь стаканчик обезжиренного йогурта, советуют ученые Словацкой академии наук. **Йогурт — чемпион по содержанию лизина и аргинина.** А эти аминокислоты снижают уровень гормона стресса кортизола и помогут тебе расслабиться. Смотри не выйди на публику голым от избытка самоуверенности.

20

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ В СРЕДНЕМ ЗАРАБАТЫВАЮТ СОТРУДНИКИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО РАССЛАБЛЯЮТСЯ С КОЛЛЕГАМИ ЗА КРУЖКОЙ ПИВА.

ДЕЛО В ШЛЕПЕ

Отныне ты можешь не бояться быть погрубее со своей подругой во время секса: разрывание одежды, хватание за волосы и шлепки только добавят пикантности в ваши отношения и сблизят вас еще больше, выяснили американские ученые. Кроме того, партнеры, практикующие легкие садомазо-элементы в своей сексуальной жизни, гораздо менее подвержены стрессам. Но делайте это, только если есть желание и вдохновение, иначе фокус не сработает.

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ

Не кажется ли тебе, что по крайней мере половину твоих "друзей" в соцсети ты видел всего пару раз или не видел вовсе? Однако ты вынужден ежедневно читать о событиях в их жизни. Имей в виду: ученые из Эдинбургского университета выяснили, **что социальные сети могут оказывать на твой мозг изрядное невротическое влияние.** Поток спорных мнений, нелепых высказываний и "лучей ненависти", проходя через твой мозг, раскручивает маховик стресса — побереги себя и почисть френдленту. Или хотя бы заходи в Интернет пореже.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Регулярный, продолжительный и крепкий сон снимает стресс и улучшает качество жизни

Associated Professional Sleep Societies

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

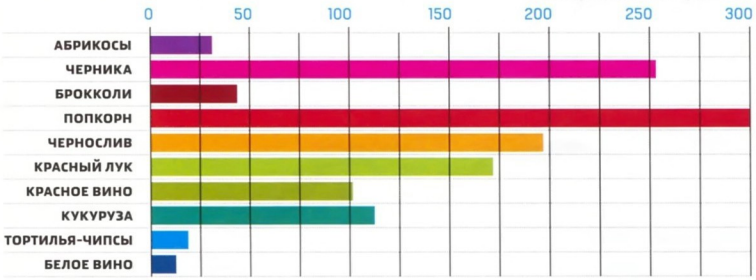
>500 000

ФОТОГРАФИЙ С ТЕГОМ FOOD PORN МОЖНО НАЙТИ НА ФОТОСЕРВИСЕ FLICKR.

ХРУСТА РАДИ

Отныне ты можешь позволить себе ведерко попкорна не только в кино — смело хрусти зернами, если сидящий рядом коллега чихает и поминутно сморкается. Ученые из американского Университета Скрэнтона выяснили, что попкорн полезнее многих фруктов и овощей. По крайней мере в том, что касается содержания полифенолов — антиоксидантов, которые помогают бороться с простудой.

Содержание полифенолов



ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА

Не можешь удержаться от лишней шоколадной конфеты или пирожного, даже если весы под тобой уже зашкаливают? Возьми нож и разрежь сладость пополам, советует исследование, опубликованное в американском Journal of the American Dietetic Association. **Съешь половинку, а вторую тебе уже, скорее всего, не захочется.** Во время эксперимента перед одной группой испытуемых поставили блюдо с 20 целыми шоколадками, а перед другой — с разрезанными пополам. В результате вторые съели ровно вдвое меньше шоколада, нежели те, кто брал по целой шоколадке.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

В пьяном состоянии ты способен попробовать блюдо, к которому обычно испытываешь отвращение

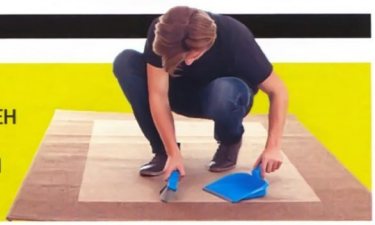
Proceedings of the National Academy of Sciences

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

499 ККАЛ В "БИГ МАКЕ" ИЗ МЕНЮ ЗАКУСОЧНОЙ MCDONALD'S

НАКАЗАНИЕ

107 МИНУТ ТЫ ДОЛЖЕН ПОДМЕТАТЬ ПОЛ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ



TO: LEGION-MEDIA, CORBIS/DCA

63

ПРОЦЕНТА МУЖЧИН УВЕРЕНЫ, ЧТО МАСТУРБАЦИЯ ИМЕЕТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОТМЕННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ. СРЕДИ ЖЕНЩИН СТОРОННИКОВ ЭТОЙ ТЕОРИИ ЛИШЬ 16%.

Archives of Sexual Behavior

ВРЕМЯ — ДЕНЬГИ

После свадьбы жена начинает считать твои деньги своими. Австралийский сайт bluelabellife.com.au попросил 437 женщин ответить: какую сумму должен тратить на подарок мужчина на различных этапах отношений. Как ты видишь, сразу после свадьбы их притязания резко падают.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ	СУММА	% СОГЛАСНЫХ С ЭТОЙ СУММОЙ
Менее месяца	> $50	63
3 месяца	$50–100	76
1 год	$500–1000	59
3 года	$500–1000	64
После женитьбы	> $500	84

ВСЕ САМА

Застукал свою подругу, забавляющуюся с вибратором? Что ж, тебе можно позавидовать: издание Journal of Sex & Marital Therapy утверждает, что **регулярно мастурбирующие женщины имеют гораздо больше сексуальных приемов в своем репертуаре** и им значительно проще достичь оргазма при обычном сексе. Кстати, вот еще что: понаблюдай за ее действиями — они подскажут тебе, какие прикосновения любит девушка.

КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ*

87% пальцами

23% насадкой душа

21% вибратором

16% трутся о подушку

ЗАЧЕМ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ

65% – для удовольствия
32% – снять стресс
20% – побыстрее заснуть
9% – партнера нет рядом

ЧТО ОНИ ОБ ЭТОМ ДУМАЮТ

77% – "это расслабляет"
15% – "мне стыдно"
10% – "чувствую свою вину"
9% – "это нелепо"

* Во всех случаях можно было дать несколько вариантов ответа

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Узнав, что ты ужинал со своей бывшей девушкой, твоя нынешняя пассия будет ревновать гораздо сильнее, чем если бы вы просто выпили по чашке кофе

Корнелльский университет, США

НЕ ДАЙ МНЕ ПРОВОД

Если ты любишь развалиться на диване с ноутбуком на коленях, имей в виду, что тем самым ты сокращаешь свои шансы на скорое отцовство. Американские ученые поместили емкость со спермой под ноутбук, подключенный к Wi-Fi: через непродолжительное время 25% сперматозоидов в пробирке погибли. Их собратья из контрольной емкости, находившиеся при той же температуре вдали от Wi-Fi-передатчика, чувствовали себя вполне неплохо.

ФОТО: PETER COLLIE, GETTY/FOTOBANK

ЗНАЙ НАШИХ

Целый год мы рассматривали разные приятные аспекты девушек из дальних стран. А напоследок решили обратить внимание на тех, кто буквально под боком. Итак, вот они, украинки.

МОДЕЛЬ НА ФОТО: ЛАРИСА ПОЗНЯК

ФОТО: PICDESK

ТАРДНО

1

Посидеть за компьютером, пообщаться с друзьями, послушать поп-музыку — три самых популярных вида досуга у молодых украинских девушек, согласно данным исследования местного портала "Комментарии" (то есть удивить их чем-то новым несложно). Плюс каждая четвертая иногда читает; любимые жанры — детектив, исторический роман, любовная поэзия.

2

Актрисы Мила Кунис и Ольга Куриленко, свежая супермодель Снежана Онопка — все они самые настоящие украинки. Актриса Вупи Голдберг, как ни странно, тоже уходит корнями в Одессу, там родилась ее прапрабабушка. Правда, украинкой та не была.

3

В 2012 году в рейтинге "Топ-10 городов, где живут самые красивые девушки", который составляет международный туристический портал Traveler's Digest, победил Киев. Второе и третье места за Стокгольмом и Нью-Йорком.

4

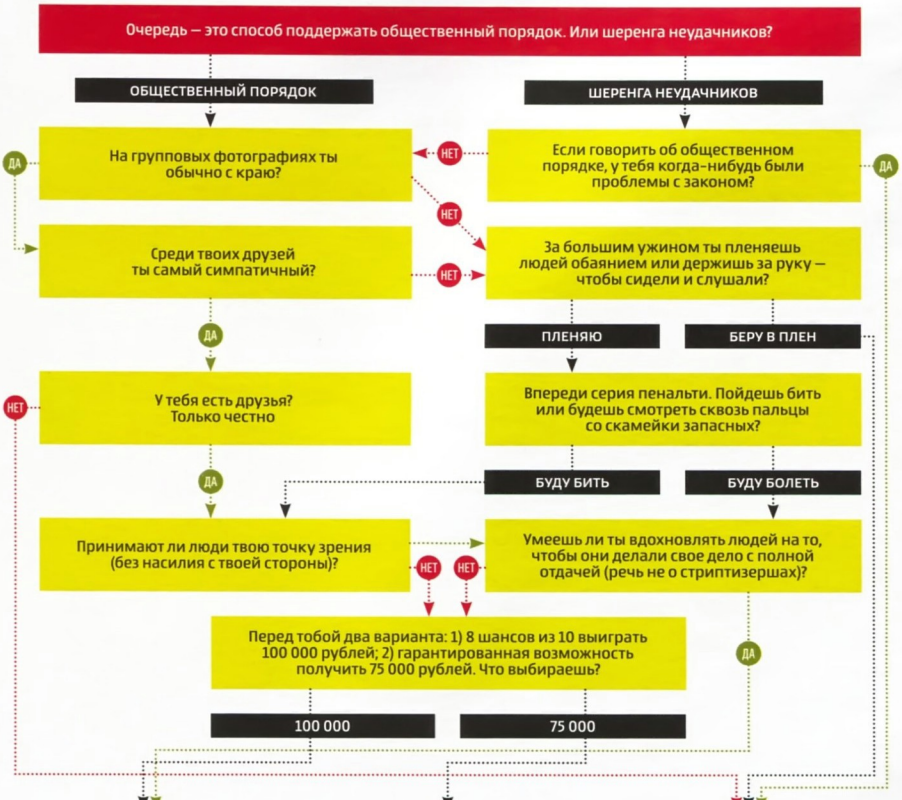
Уровень распространенности ВИЧ в Украине — один из наиболее высоких в Восточной Европе. Общее количество украинцев, инфицированных ВИЧ, по данным ВОЗ, составляет не менее 360 тыс. человек. При этом под диспансерным наблюдением находится только треть из них. Поэтому, перед тем как переходить к активной фазе отношений с прекрасной незнакомкой, заскочи в аптеку.

Источники: Comments.ua, Health-UA.com, TravelersDigest.com

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ТВОЕ ДЕЛО — ПОДЧИНЯТЬ(СЯ)

Пришло время выяснить, есть ли у тебя то, благодаря чему люди становятся лидерами.


Очередь — это способ поддержать общественный порядок. Или шеренга неудачников?
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОРЯДОК
ШЕРЕНГА НЕУДАЧНИКОВ
На групповых фотографиях ты обычно с краю?
Если говорить об общественном порядке, у тебя когда-нибудь были проблемы с законом?
Среди твоих друзей ты самый симпатичный?
За большим ужином ты пленяешь людей обаянием или держишь за руку — чтобы сидели и слушали?
ПЛЕНЯЮ
БЕРУ В ПЛЕН
У тебя есть друзья? Только честно
Впереди серия пенальти. Пойдешь бить или будешь смотреть сквозь пальцы со скамейки запасных?
БУДУ БИТЬ
БУДУ БОЛЕТЬ
Принимают ли люди твою точку зрения (без насилия с твоей стороны)?
Умеешь ли ты вдохновлять людей на то, чтобы они делали свое дело с полной отдачей (речь не о стриптизершах)?
Перед тобой два варианта: 1) 8 шансов из 10 выиграть 100 000 рублей; 2) гарантированная возможность получить 75 000 рублей. Что выбираешь?
100 000
75 000
ДА
НЕТ

ПРИРОЖДЕННЫЙ ЛИДЕР

У тебя есть качества, необходимые успешному политическому деятелю. Продолжай в том же духе и держи в голове советы кембриджского психолога Кевина Даттона: говори просто и понятно; живо интересуйся, как дела у коллег; не мысли шаблонами, если хочешь придумать что-то стоящее; всегда делай вид, что уверен в том, о чем говоришь; умей поставить себя на место другого человека. И иногда по пятницам предлагай коллегам зайти в бар.

ПРИРОЖДЕННЫЙ ПОДЧИНЕННЫЙ

Твой страх потерять сильнее твоего желания приобрести (это и объяснимо: еще нобелевский лауреат, психолог Даниэль Канеман доказал, что психологический эффект от потери в два раза сильнее эффекта от приобретения чего-то). Один из способов побороть свой страх — смотреть людям в глаза. Ученые заметили, что идущие на риск умеют держать взгляд агрессивного соперника, буквально смотреть в лицо опасности. Как боксеры перед поединком.

ПРИРОЖДЕННЫЙ ТИРАН

Твое врожденное желание все контролировать приводит к тому, что ты нередко принимаешь неверные решения. Эгоцентричным людям вообще свойственно думать, что они лучше других знают, что случится в будущем и как на это нужно реагировать в настоящем. А ты попробуй обуздать свое эго — начни обсуждать свои идеи и намерения с коллегами и прислушиваться к тому, что они говорят. И не стреляй им в затылок, если начнут критиковать.

ВКЛЮЧИЛ? ВЫКЛЮЧИ!

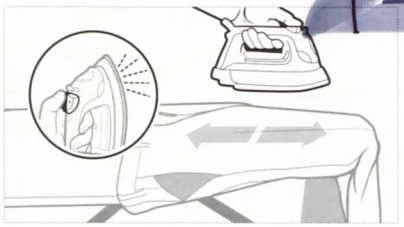
Приходя на работу, ты наверняка совершаешь череду одних и тех же действий, например: наливаешь кофе, открываешь "Фейсбук", просматриваешь почту, потом опять "Фейсбук" (надеваешь спецовку, пристрастно выбираешь инструмент, смотришь новости по телевизору) и т.д. Все это символизирует начало твоего рабочего дня. Заведи такой же порядок и для его конца, советует профессор Гарвардской школы бизнеса Тереза Амабайл. Закончил все дела на сегодня? Обязательно посвяти какое-то время чему-нибудь приятному и расслабляющему. Пара песен любимого исполнителя по дороге с работы. Вечерняя зарядка, когда доберешься до дома. В конце концов, бокал красного вина где-нибудь в заведении. И главное, поначалу буквально заставляй себя не думать о рабочих делах. Привычка — дело такое, и со временем ты будешь мгновенно отключаться от работы под первые звуки старых добрых Jefferson Airplane. Ну или кто там тебя вдохновляет?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

P.S. "СВЯЗИ И ЗНАКОМСТВА" — ОБЫЧНЫЙ ОТВЕТ НАШИХ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ НА ВОПРОС "ЧТО НУЖНО ДЛЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ?"

БРЮЧКИ-ТО ВОТ ОНИ

Короче, включаешь утюг и со словами: "Тряпка, что ты мнешься!" — приближаешься к жертве. Что дальше делать с мятыми штанами, читай ниже.



ДЕЛАЙ БЫСТРЕЕ

Если у тебя стиральная машина с функцией сушки белья, заправляй ее наполовину, чтобы вещи болтались свободно, и вынимай их сразу, как только сушка закончится, — чтобы они там не лежали, не мялись.

1 Температура

Изучи бирку на штанах, где указано, из чего они сделаны. Хлопок и лен требуют утюга пожарче, полиэстер и прочие нежные ткани слишком горячим утюгом можно сжечь.

2 С какой стороны?

Гладить ткань поверх боковых карманов как-то неэффективно, поэтому выверни брюки наизнанку и начни работу с них — с карманов. Каждый обработай тщательно, с обеих сторон. И брючину прогладь в этом месте, отвернув карман в сторону.

3 Воды!

На упертые складки слегка побрызгай водой из пульверизатора (он наверняка есть в твоем утюге), в остальном же просто время от времени поддавай пару, чтобы ткань лучше разглаживалась.

4 Жми, крути

Выверни брюки обратно — лицевой стороной наружу. Натяни одну штанину на узкий край гладильной доски насколько получится. С хорошим нажимом прогладь обращенную к тебе часть брючины, проверни ее вокруг доски и продолжай гладить. Проделай то же самое со второй штаниной. Затем каждую штанину по отдельности положи на доску во всю длину и прогладь с обеих сторон, двигаясь снизу вверх, к поясу.

5 Трудные места

Особое внимание удели ширинке и, в частности, тому месту на поясе, где находится пуговица. Ткань там плотная, поэтому гладить ее нужно кончиком утюга. И не забывай поддавать пару либо работай пульверизатором.

КАК ГОВОРИТСЯ

ДЕЛО ТАБАК

По одной из версий, выражение произошло от фразы "под табак!", бытовавшей у бурлаков. Переходя реки вброд, они привязывали кисет к шее, чтобы не замочить, а когда попадались глубокие места, бурлаки предупреждали друг друга: "Под табак!" — то есть опасность, угроза.

КАВАРДАК

Мы употребляем это слово в значении "путаница, беспорядок, неразбериха", а в турецком, откуда оно пришло, kavurdak — это всего лишь "жаркое", то есть мешанина из мяса и овощей.

ВЕРНЕМСЯ К НАШИМ БАРАНАМ

Дословный перевод цитаты из старой французской комедии "Адвокат Пьер Патлен". Сюжет такой: богатый суконщик возбуждает дело против пастуха, укравшего у него баранов, однако во время суда, забывая о сути разбирательства, то и дело начинает ругаться с защитником пастуха, адвокатом Патленом, который не заплатил торговцу за сукно. Судья же прерывает ругань суконщика: "Вернемся к нашим баранам!"

P.S. ПЕРВЫЙ ЭЛЕКТРОУТЮГ БЫЛ ЗАПАТЕНТОВАН В 1882 ГОДУ АМЕРИКАНЦЕМ ГЕНРИ СИЛИ. ТО ЕСТЬ В ЭТОМ ГОДУ УТЮГУ 130 ЛЕТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

СНЕЖНЫЕ КОРОЛИ

Важная информация: овощи, которые месяцами лежат в магазине или на складе, теряют больше полезных веществ, чем их замороженные товарищи. А теперь подробности.

Ах, эти серые декабрьские овощи на прилавках. Осталось ли в них хоть что-нибудь полезное? Да, но не так много, как летом. И питательных веществ в них — ты удивишься — зачастую меньше, чем в быстрозамороженных. С момента, когда овощ сидел на/в грядке, до процесса мгновенной заморозки проходят какие-то часы (то есть никакого хранения на овощебазе), а сама технология не разрушает клетки морковки или горошка — и в итоге перед тобой почти летний продукт. Итак, что зимой полезнее в замороженном виде и насколько?

НА 45% ЛУЧШЕ

Стручковая фасоль

Источник витамина К, защитника сердечно-сосудистой системы

Этот малоизвестный тебе витамин позволяет клапанам твоего сердца оставаться эластичными. 125-граммовая порция свежезамороженной зеленой стручковой фасоли — это четверть суточной нормы необходимого витамина. Для пущей пользы поджарь 400 г фасоли на оливковом масле с чесноком (два измельченных зубчика) и посыпь 100 г молотого миндаля. В чесноке есть аллицин, который расслабляет сосуды, а в миндале — аргинин, поддерживающий гибкость артерий.

НА 25% ЛУЧШЕ

Брокколи

Источник фолиевой кислоты, которая помогает тебе делать сперму

Фолиевая кислота, она же витамин B_9, помогает организму производить красные и белые кровяные тельца и, что еще приятнее, подстегивает процесс производства спермы. Вот в журнале Journal of Human Reproduction сообщается, что у тех, кто потребляет много B_9, на 20–30% ниже шансы иметь некачественную сперму. Чтобы усилить этот эффект, посыпь приготовленные на пару брокколи семенами кунжута — они тоже положительно влияют на процесс, который по-научному называется "сперматогенез".

НА 15% ЛУЧШЕ

Горошек

Источник марганца, истребителя холестерина

Марганец участвует в процессе расщепления жиров, и, чем больше его поступает в организм, тем меньше в крови холестерина. А еще замороженный горошек богат такими водорастворимыми витаминами, как B_1 и B_5. Так что вари его не просто в воде, которую потом выльешь, а, например, в курином бульоне, который потом пустишь в дело.

НА 44% ЛУЧШЕ

Кукуруза

Источник антиоксидантов, которые не дают быстро состариться

Во-первых, кукуруза до пределов накачана витамином С (участвует во множестве процессов — от выработки важного вещества гистамина до регулировки уровня антистрессовых гормонов), и даже после заморозки его остается немало. К тому же в замороженном виде лучше сохраняются все содержащиеся в кукурузе антиоксиданты.

НА 10% ЛУЧШЕ

Морковь

Источник бета-каротина, натурального солнцезащитного средства

Зимой солнца вроде не так уж и много, но вдруг ты в ясные горы собрался? Вдруг в жаркие страны? Бета-каротин сражается как раз со свободными радикалами, которые образуются в твоей шкуре в результате солнечного облучения. 30 мг бета-каротина ежедневно (375 г моркови) — отличная профилактика рака кожи. Полезное вещество не погибает при заморозке, но усваивается только с жиром, поэтому удобри вареную морковку небольшим количеством сливочного масла.

P.S. "ШОКОВАЯ", "МГНОВЕННАЯ ЗАМОРОЗКА" — ЕСЛИ ПОДОБНАЯ НАДПИСЬ ЕСТЬ НА ОВОЩНОЙ УПАКОВКЕ, ЭТО ХОРОШИЙ ЗНАК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЗАХОТЕЛ — И ПОХУДЕЛ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

ВИТАЛИЙ КОЛОСЕВИЧ

Возраст: 32 года
Рост: 183 см
Вес до: 137 кг
Вес после: 90 кг
Стаж похудения*: 4 месяца

До 31 года я всегда имел лишний вес. Иногда его было много, порой даже слишком, но особого внимания этому я не придавал. Однако, когда при росте 183 см вес дошел до 137 кг, я понял: с этим надо что-то делать.

Все началось с банальных пробежек. Сначала они были короткими и медленными, но понемногу продолжительность и скорость увеличивались. Потом бегать стал два раза в день, утром и вечером, и вес начал "уходить". Все это сопровождалось диетой — она не была слишком жесткой, я просто сократил количество мучного, сладкого и жирного.

Примерно через 2–3 месяца я решил пойти в спортзал и продолжить сбрасывать вес там.

Информацию о программах тренировок собирал сам, изучал разные диеты, их влияние на организм. Помощью тренеров и диетологов даже не думал пользоваться. Таким образом, на сегодняшний день я выработал определенную систему тренировок и питания. Занимаюсь 6–7 дней в неделю, ежедневно уделяя не менее 40 минут кардиотренировке (2 подхода по 20 минут, комбинирую беговую дорожку, велотренажер и орбитрек), плюс упражнения для основных групп мышц. Для лучшего эффекта график тренировок и набор упражнений периодически меняю.

Моя диета сейчас проста: до обеда углеводная пища, после — низкоуглеводная. Обязательно много мяса, много рыбы и морепродуктов, очень мало сладкого и мучного.

Сбалансированное питание + систематические тренировки = залог быстрого и эффективного сбрасывания лишнего веса. Период похудения составил примерно 8–9 месяцев.

P.S. Просто надо взять и заставить себя.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. РЕШИЛ НАЧАТЬ БЕГАТЬ? БЕГАЙ ПО ХОЛМАМ: ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ-ВНИЗ ДАЖЕ КОРОТКУЮ ПРОБЕЖКУ СДЕЛАЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ

ФОТО: РОМАН ЗУБАРЕВ

ВСТАНЬТЕ, ДЕТИ, ВСТАНЬТЕ В КРУГ

Хочешь иметь бицепсы, как у Шварценеггера? Торс, как у Стэтхэма? Ноги, как у Ван Дамма? Похвальное желание. С этого номера совместно с телеканалом **НТН** и чемпионом мира по Strongman Сергеем Конюшком мы начинаем серию публикаций, которая поможет тебе достичь желаемого результата.

СЕРГЕЙ КОНЮШОК
Родился: 17.11.1983
Рост: 190 см
Вес: 110 кг
Чемпион мира в соревнованиях Strongman 2009 года. Рекордсмен мира в упражнении "Прогулка фермера".

КАЖДУЮ СУББОТУ В 9:45 НА ТЕЛЕКАНАЛЕ НТН выходит передача "Железный Оскар", в которой Сергей Конюшок открывает секреты успеха звезд блокбастеров. Каждый выпуск посвящается одному киногерою и тренировке на одну группу мышц. В качестве дополнения к программе специально для Men's Health Сергей ежемесячно будет представлять новую круговую тренировку, составленную по мотивам передач прошедшего месяца. Героями номера, который ты держишь в руках, выступают старожилы киноиндустрии: Арнольд Шварценеггер (грудь), Сильвестр Сталлоне (руки), Жан-Клод Ван Дамм (ноги), Дольф Лундгрен (плечи). Следующие выпуски "Железного Оскара" будут посвящены упражнениям на руки, как у Дуэйна "Скалы" Джонсона, грудь, как у Джейсона Стэтхэма, а также пресс, как у Брюса Ли.

Круговая тренировка

Начинаем, конечно же, с разминки: стандартные круговые движения руками вперед-назад, приседания в "ножницы", наклоны — в общем, все то, что делают на уроках физкультуры в школе. Каждое из четырех движений выполняется по 20 раз. После завершения первого круга отдохни 2 минуты и переходи на второй, а затем, с 2-минутной передышкой, — на третий. Времени занимает немного, а эффект не заставит себя долго ждать! Кругов таких должно быть 3. Из подручных средств тебе понадобится только сэндбэг.

грудь Шварценеггера

Лежа на спине выбрасывай сэндбэг вверх 20 раз. Отдохни минуту и переходи к следующему упражнению.

ноги Ван Дамма

Выпрыгивание из низкого седа с сэндбэгом.

плечи Лундгрена

Круговые движения перед собой 20 раз в одну сторону и 20 раз в другую.

руки Сталлоне

Сидя или стоя (как удобнее) осуществляй подъем сэндбэга на бицепс.

P.S. 30,82 СЕКУНДЫ ПОТРЕБОВАЛОСЬ СЕРГЕЮ, ЧТОБЫ С ДВУМЯ ГРУЗАМИ ПО 120 КГ ПРЕОДОЛЕТЬ ДИСТАНЦИЮ В 70 МЕТРОВ

ТОНКАЯ МАТЕРИЯ

Краткий путеводитель по изделиям, которыми ты давно пользуешься, но которые, возможно, так и не научился выбирать.

ИЗ ЧЕГО ОНИ

1. Латексные Главную функцию выполняют на ура, но при этом имеют недостатки. Во-первых, толстоваты — даже у сравнительно тонких толщина 0,05 мм (это немало). Во-вторых, латекс — аллерген. К счастью, шансов столкнуться с такой проблемой немного — всего 5 из 100.

2. Полиуретановые Подороже и в чем-то получше латексных. Они тоньше (0,02 мм, при этом самый тонкий полиуретановый презерватив прочнее толстого латексного) и лучше пропускают тепло (ощущения живее).

3. Из кишки Презервативы из кишки ягненка дожили до наших дней потому, что нужны некоторым людям чисто по медицинским показаниям (индивидуальная непереносимость латекса и полиуретана). Хорошо проводят тепло, но от инфекций не защищают — такой презерватив непроницаем только для сперматозоидов. Ищи не в аптеках, а в магазинах типа "Интим".

РАЗМЕР

Длина твоего достоинства особого значения не имеет: презерватив можно раскатать или скатать по необходимости, при этом он неплохо растягивается. А вот толщину члена учитывать надо, потому что слишком широкий презерватив может соскочить, слишком узкий — порваться. Производители пользуются параметром "длина полуокружности" (чтобы узнать свою ДП, измерь окружность члена в момент блестящей эрекции и раздели надвое). Стандартная ДП у европейских производителей — 53 мм, увеличенная — 57 мм. Азиатская продукция поуже — 51 мм. Некоторые марки выпускают презервативы нестандартных размеров (в том числе и для самых маленьких), стоят они дороже.

СМАЗКА

В ее количестве — одно из принципиальных различий между презервативами. Дешевле продукт — меньше смазки, суше впечатления от секса. Смазка бывает двух видов: силиконовая и на водной основе. Последняя подойдет тем, у кого аллергия на силикон, но она быстрее высыхает. Кроме того, презерватив может быть сдобрен спермицидом (например ноноксинолом-9), что дает дополнительную гарантию от незапланированной беременности. Правда, при регулярном использовании спермицидная смазка вредна для обоих партнеров.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- **Пролонгирующие** На их внутреннюю поверхность наносят анестетики (лидокаин, бензокаин), которые снижают чувствительность члена, тем самым продлевая половой акт. Надо быть осторожным: анестетик может вызвать аллергическую реакцию, попав во влагалище подруги. Или у нее онемеет рот, если вы продолжите минетом без защиты. Ну и главное: в случае действительно диагностируемой преждевременной эякуляции (например, связанной с гормональными или психологическими проблемами) такие презервативы не помогут.
- **Стимулирующие** Ребристые, усатые и прочие. Считается, что для стимуляции партнерши лучше подходят пупырчатые презервативы, однако учти, что любые неестественные наросты могут вызвать у девушки дискомфорт при попытке ввести член во влагалище. А дальнейшей разницы между обычным и усатым контрацептивом она может вообще не почувствовать.

P.S. ЛАТЕКСНЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ ЭКОЛОГИЧНЕЕ: ОНИ РАЗЛАГАЮТСЯ В ПРИРОДЕ, А ПОЛИУРЕТАНОВЫЕ НЕ РАЗЛАГАЮТСЯ СОВСЕМ

ФОТО: CORBIS

11:30

В начале

Первую алкопорцию сопроводи витамином B_6: доказано, что он неплохо предотвращает похмельные симптомы. Запей таблетку витамина стаканом воды или просто поешь грецких орехов, помидоров, моркови, апельсинов — эти продукты богаты B_6.

13:00

Шампанское пошло

Ищи закуски с зелеными овощами. Содержащийся в них хлорофилл позволяет твоей печени работать на 96% эффективнее, благодаря чему процесс детоксикации происходит интенсивнее, чем когда ты не ешь зеленых овощей.

16:00

Основные блюда

Самое время переключиться на чистые крепкие напитки (в разумных дозах). С ними в организм попадает меньше токсинов, чем, допустим, с вином, поэтому алкоголь метаболизируется с меньшими последствиями.

20:00

Теперь танцы!

После всего выпитого и съеденного не вздумай бодриться энергетиками: дополнительный сахарный удар тебе точно ни к чему. Вместо этого разведи фруктовый сок водой в пропорции 50/50.

23:00

Перед сном

Все-таки хватил лишнего? Приехав домой, отрежь несколько долек свежего имбиря (запасись заранее), кинь в кружку и залей горячей водой. Выпей не спеша. Имбирь, как выяснилось, отлично борется с тошнотой.

А ТЕБЯ НЕ БЕРЕТ

Ситуация: ты в принципе не брезгуешь алкоголем, но впереди свадьба друга, и пить, похоже, придется целый день. Как обезвредить такой удар по организму?

КИНОДОКТОР

Выпуск №8

Ты наверняка видел такое на экране: с героем что-то случилось, он не может дышать, ему делают дырку под горлом и вставляют туда какую-нибудь трубку. И герой снова дышит.

В КИНО

В фильме Оливера Стоуна "Сальвадор" фотокорреспонденты Ричард и Джон работают на войне. Джона ранят, и он не может дышать. Тогда Ричард ножом пробивает Джону дырку в шее и вставляет туда трубочку от шариковой ручки. Джон дышит еще пару минут и говорит что-то важное.

В ЖИЗНИ

Рассказывает заместитель главного врача по хирургии медицинского центра "Клиника+31", к.м.н. Олег Юдин: "Описанная процедура называется коникотомией и заключается в рассечении связки между щитовидным и перстневидным хрящами трахеи. Последующее расположение трубки в этом отверстии называется уже коникостомией. Такая манипуляция необходима только в случае закупорки верхних дыхательных путей, когда человек не может дышать (причина — инородное тело в гортани или травма трахеи), и для попадания воздуха в легкие делается искусственное отверстие. Сама коникотомия не очень сложна для специалиста, но требует точности и навыка. А вот неподготовленному человеку выполнять такую процедуру не рекомендуется: можно повредить щитовидную железу, сосуды шеи и даже пищевод, вызвав тем самым серьезное кровотечение".

P.S. В 2011 ГОДУ В МИРЕ 106 ЖУРНАЛИСТОВ ПОГИБЛИ, ВЫПОЛНЯЯ СВОЮ РАБОТУ. В 2010 ГОДУ — 105, В 2009-М — 122

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПИВО ПРИЕХАЛО!

Бокалы с пивом скользят по барным стойкам не только в кино. В жизни так тоже бывает, главное — тренировка.

ТРАССА

Прежде всего нужна барная стойка. Деревянная, лакированная, скользкая и гладкая — без неровностей и плошек с чипсами. Если это твоя собственная барная стойка, предварительно отполируй ее хорошенько — хуже не будет.

СОСУД

Также нужен пол-литровый бокал с толстым дном и тонкими стенками. Из-за тяжелого дна у него низкий центр тяжести, благодаря чему бокал не так легко опрокинуть. Кружки и прочие толстостенные стаканы не подойдут.

ЗАГРУЗКА

Бокал должен быть наполнен на три четверти — опять же чтобы понизить центр тяжести. Нальешь больше — скорее всего, опрокинешь пиво и уж точно расплескаешь. Кстати, прежде чем гонять пиво, потренируйся с водой.

ЗАЕЗД

А теперь главное. Встань параллельно стойке, на расстоянии чуть согнутой руки от нее. Возьмись за низ бокала и мягким, но уверенным движением запусти его по стойке жаждущему товарищу. Силу толчка соизмеряй с дистанцией.

ПРО ЗАДНИЙ ХОД

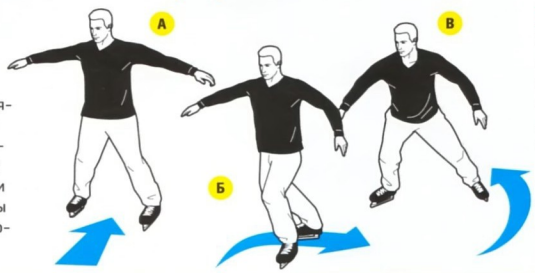
ТЫ ТРЕТИЙ РАЗ В ЖИЗНИ ВСТАЛ НА КОНЬКИ И УЖЕ ХОЧЕШЬ ОСВОИТЬ ЕЗДУ СПИНОЙ ВПЕРЕД. НУ ЧТО Ж, ОСВАИВАЙ.

Шаг 1

Катишься? Остановись. Ноги на ширине плеч, руки расставь для пущего баланса (А). Колени согни, чтобы проще было отталкиваться.

Шаг 2

Чередуя ноги, начинай скользить — только не вперед, как обычно, а назад. Медленно ведешь конек прямо за спину, а потом слегка уводишь в сторону (не больше чем на 15–20 градусов от вектора движения). Прижми одно бедро к другому, чтобы коньки встали прямо. Повтори другой ногой.



Шаг 3

Чтобы затормозить и остановиться, надави на внутреннюю часть любой стопы и не спеша, не резко поставь ее перпендикулярно направлению движения (Б). Чтобы развернуться, согни колени и разверни плечи перпендикулярно бедрам, как бы "замахнись" ими. А затем стремительно крутани корпус в противоположную сторону, одновременно выпрямляя ноги (В).

P.S. ПЕРВЫЕ КОНЬКИ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ПОЛОЗЬЯМИ ПОЯВИЛИСЬ ВЕКЕ В XIII–XIV. ДО ЭТОГО ВСЕ КАТАЛИСЬ НА КОСТЯНЫХ

ФОТО: LEVI BROWN

ГОРЯЧИЙ ИСТОЧНИК

Глинтвейн непременно должен быть ароматным и согревающим, но при этом ему совершенно необязательно быть алкогольным.

ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 4 стакана виноградного или яблочного сока
- ½ стакана воды
- 2 ст. л. тертой цедры лимона
- 2 ст. л. тертой цедры апельсина
- 2 ст. л. изюма
- 2 палочки корицы
- 3 бутончика гвоздики
- 4 горошины душистого перца
- Тертый мускатный орех – на кончике ножа
- Щепотка молотого имбиря
- Щепотка молотого кардамона*
- Пол-яблока, нарезанного тонкими дольками
- Сахар – если вдруг покажется несладко

* Можешь купить и готовую смесь для глинтвейна. В нее, как правило, входят указанные в рецепте специи. Но не бери пакетики с мелко перетертыми пряностями – вкус и запах получатся бедненькими.

КАК СВАРИТЬ

1. В двухлитровую эмалированную кастрюлю вылей сок и воду. Поставь на слабый огонь.
2. Добавь цедру лимона и апельсина, кусочки яблока, изюм, специи, пряности и сахар. Все перемешай.
3. Дождись, пока напиток нагреется, но не доводи до кипения. Следи: как только на поверхности появятся маленькие пузырьки, выключай огонь.
4. Накрой кастрюлю крышкой и дай зелью настоятьcя 15–20 минут, чтобы раскрылся весь аромат специй. Перед тем как разлить глинтвейн по бокалам, можешь процедить его сначала в кувшин – чтобы не болталась лишняя взвесь.

ДВЕ СУПЕРДОБАВКИ

МЕД

Вместо сахара – 1 ст. л. липового меда. Он сделает вкус глинтвейна еще богаче, при этом получившийся напиток точно никому не покажется кислым.

МАНДАРИН

Вместо яблока (или вместе с ним) кинь в варево пару мандаринов. Один почисть, дольки разрежь пополам. Другой не чисть – просто помой и отправляй в кастрюлю целиком.

ТОТ САМЫЙ СТАКАН

Спецпосуда – дело второе, но не забывай, что хорошая сервировка тоже красит хозяина. Бокал для глинтвейна должен быть высоким (чтобы напиток медленнее остывал и дольше сохранял аромат) и прозрачным (чтобы можно было любоваться тем, что в себя вливаешь). Если у него еще и ручка есть, вообще замечательно: она спасет руку от ожога, а ковер – от пролитого напитка.

P.S. ЛУЧШЕЕ ВИНО ДЛЯ ОБЫЧНОГО ГЛИНТВЕЙНА – СУХОЕ, ДЕШЕВОЕ, НЕВЫДЕРЖАННОЕ. СОРТ ВИНОГРАДА – НАПРИМЕР, МЕРЛО

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA

ТАК ТОМУ И БИТЬ

Большой боксерский мешок — брутальный спутник хорошей кардиотренировки. Бей и потей!

1 В своем весе

Плохо, когда мешок сильно раскачивается после каждого удара, — значит, ты выбрал слишком легкий. Ищи снаряд потяжелее: хорошая тренировка получается, когда мешок остается висеть ровно, почти не качаясь.

2 Стойка

Встань на расстоянии вытянутой руки от мешка. Прими боксерскую стойку, которую не раз видел по телевизору: ноги на ширине плеч, левая (или правая, если ты левша) впереди. Ноги согни в коленях, стой на мысках.

3 Со всей силы

Целься в середину мешка. Будешь лупить сбоку — он начнет закручиваться, а это повысит риск травмы запястья. Ударив, возвращай руку в исходное положение так же быстро, как наносил удар. Чередуй джебы (прямой удар "передней" рукой), кроссы (прямой удар "задней" рукой) и хуки (боковые удары). Работай комбинациями: джеб-кросс, джеб-кросс-хук, джеб-хук-кросс.

4 Нагрузка

10-минутная размеренная долбежка позволит тебе хорошенько пропотеть, однако не забывай и про более интенсивную тренировку — пять очень стремительных 3-минутных подходов к мешку с 30-секундными перерывами между ними. Для большей кардионагрузки бери в перерывах скакалку и прыгай.

Советы давал Джейсон Страут, совладелец нью-йоркского боксерского клуба Church Street, где в свое время тренировался Леннокс Льюис.

Не забудь про перчатки (сбитые в кровь костяшки смотрятся очень мужественно, но не в любой ситуации, согласись). Причем тебе даже не нужно учиться наматывать на руки бинты — сейчас продаются специальные бинты-перчатки, надевать которые гораздо проще. Поверх них натягиваешь собственно боксерские — и за дело!

ФОТО: LEVI BROWN

Дешевая заправка

НА ТРЕНИРОВКУ ВСЕГДА БЕРЕШЬ С СОБОЙ ИЗОТОНИК? НЕ ТРАТЬ ДЕНЬГИ НА МАГАЗИННЫЕ СМЕСИ, ДЕЛАЙ ИХ САМ.

Изотонический напиток — это жидкость, обеспечивающая тебя водой, углеводами (энергией) и электролитами, которые активно покидают твой организм во время потоотделения. Изотоник можно сделать самостоятельно — получится дешевле и даже лучше бутилированных аналогов.

Итак, пол-литра фруктового сока смешиваешь с таким же количеством воды и добавляешь 1 ст. л. соли. Хорошо размешиваешь и пьешь.

"На мой взгляд, получается вкуснее, да и эффект от такого напитка сильнее, — говорит наш эксперт Дэкс Мой, персональный тренер. — Благодаря соли ты можешь быть уверен, что жидкость не проскочит бесследно, а задержится в организме — вместе с углеводами. Так что энергии тебе хватит надолго".

P.S. ЕЖЕДНЕВНЫЕ 30-СЕКУНДНЫЕ ПРОБЕЖКИ ЗА АВТОБУСОМ УСКОРЯТ ТВОЙ МЕТАБОЛИЗМ УЖЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ. ВПЕРЕД!

ТЫ ПСИХ СУМАСШЕДШИЙ?

Надеемся, что нет. А некоторые из своих навязчивых идей попробуй ликвидировать с помощью наших простых советов.

Ты тревожный

У тебя такое ощущение, словно все вокруг подсмеиваются над тобой. Знай, что 60% людей готовы согласиться с утверждением, что хотя бы раз в месяц они становятся предметом насмешек.

● **Чтоделать** "Чужой смех и правда является хорошим раздражителем параноидальных мыслей. Но не забывай, что твои домыслы — это еще не факты, — говорит автор книги "Ты можешь быть счастливым" Дэниел Фримэн. — В 999 случаях из 1000 окажется, что смеются не над тобой".

Ты подозрительный

Ты почти уверен, что люди, с которыми имеешь дело, за твоей спиной отзываются о тебе плохо. И ты не одинок: 45% жителей Земли думают точно так же.

● **Что делать** Рассказывает все тот же Дэниел Фримэн: "Ты же здоровый человек. Сравни то, что о тебе говорят тебе в лицо, и то, что думаешь о себе сам, со своими подозрениями. Подозрения не весят ничего, реальные слова — имеют реальный вес. Ну и что перевешивает?"

Ты прям параноик

Тебе кажется, что все вокруг посматривают на тебя как-то уж слишком многозначительно. Бывает. Лишь 29% людей никогда не испытывают ничего подобного.

● **Что делать** "Дождись момента, когда тебя не будут мучить привычные сомнения относительно того, кто и как на тебя смотрит, и спроси друзей-знакомых, что это было, — советует Фримэн. — Увидишь, что ничего. Или что-нибудь незначительное и нестрашное".

Ты видишь то, чего нет

Читая газеты, журналы и новости в Интернете, ты понимаешь, что там есть зашифрованные послания лично для тебя. 96% людей ничего подобного не замечают, а вот оставшиеся 4% похожи на тебя. И на героя Рассела Кроу из фильма "Игры разума".

● **Что делать** Мало ли что ты там вычитываешь в газетах. Но если это вычитанное влияет на твое поведение и заставляет отказываться от вещей и дел, которые ты всегда любил, — поговори с кем-нибудь. Начни с близких друзей или родственников, а там как пойдет.

НА ДЕНЬ ГЛЯДЯ

Люди науки продолжают убеждаться в полезности ненаучных разработок. Journal of Psychosomatic Research сообщает, что медитация делает человека лучше: ликвидирует последствия стресса, снижает риск проблем с сердцем и делает хроническую боль не такой хронической. В апреле мы уже писали, как медитировать по полной (полчаса в день, на полу). Но и просто короткие медитативнообразные действия помогут прочистить мозг — особенно если совершать их каждый день перед завтраком. На все про все потребуется 2 минуты.

1 НАЧНИ С ДЫХАНИЯ

Сядь расслабленно на стуле, ступни (желательно босые) плотно стоят на полу. Закрой глаза и медленно глубоко вдохни — через нос. Потом выдохни — через рот.

2 ПРОВЕРЬ ЧУВСТВА

10–20 секунд посвяти тому, чтобы внюхаться в бутерброд, послушать закипающий чайник, ощутить табуретку под задом, распробовать в деталях вкус апельсинового сока.

3 НЕМНОЖКО ОТКЛЮЧИСЬ

Ни о чем специальном не думай — пусть мысль твоя блуждает где придется. Вот и все: эти три простых шага с самого утра приведут тебя к спокойствию и ясности сознания.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. САМО СЛОВО "МЕДИТАЦИЯ" ПРОИСХОДИТ ОТ ЛАТИНСКОГО MEDITATIO, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПРОСТО-НАПРОСТО "РАЗМЫШЛЕНИЕ"

Не забудь в этом месяце...

послушать

14 ДЕКАБРЯ

Armin van Buuren

Львов, велотрек СКА

Хочешь совместить приятное с приятным? Съезди с друзьями во Львов на Армина ван Бюрена. Днем погуляете, а вечером — на танцы. Или наоборот. Или просто на танцы. В любом случае ногам покоя не будет.

15 ДЕКАБРЯ

"Бумбокс"

Киев, Stereo Plaza

Новый альбом у группы "Бумбокс" в этом году не выходил, но разве это повод не давать концертов? Скучно не будет, тем более что компанию "Бумбокс" в этот вечер составят "Pianoбой" и O.Torvald.

20 ДЕКАБРЯ

Marilyn Manson

Киев, Дворец спорта

Можно относиться к этому событию по-разному, но факт остается фактом: великий и ужасный Marilyn Manson прибывает в Киев в рамках мирового турне "Hey, Cruel World... Tour". Вся эта канитель затеяна в поддержку нового альбома Born Villain, но без старых песен дело тоже не обойдется.

посмотреть

С 6 ДЕКАБРЯ

"Мужчина нарасхват"

Джерард Батлер в роли бывшего футболиста, устроившегося тренером в школьную команду, — это уже забавно, а еще забавнее то, что футбол в американском фильме — европейский. Комедия, да и только. Бонус в виде Умы Турман в одной из главных женских ролей прилагается.

С 20 ДЕКАБРЯ

"Хоббит: Нежданное путешествие"

Питер "Властелин колец" Джексон таки снял фильм по первой книге про хоббитов. Да не один, а три: этот — первая часть трилогии. Ожидаются много знакомых артистов, мохнатые ноги, полеты на орлах и, надеемся, очень, очень качественные спецэффекты.

С 27 ДЕКАБРЯ

"Отвязные каникулы"

Четыре девушки дружили со школьной скамьи, а потом стали обитать в общежитии и мечтать о крутых весенних каникулах. На которые нужны деньги. Девушки познакомились с торговцем наркотиками и оружием, и все завертелось. Это как минимум неожиданное кино.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

8–9 ДЕКАБРЯ

Рогейн "Морозный полдень – 2012"

Херсонская область, Кинбурнская коса

Как утверждают организаторы, "Морозный полдень" — традиционные открытые соревнования, основной концепцией которых является преодоление дистанции до 100 км в зимнее время без использования каких-либо средств передвижения, кроме как "пешком". Передвижение осуществляется по произвольному маршруту, но с обязательным прохождением указанных на карте контрольных пунктов (КП)". Отличная и увлекательная прогулка на выходные. Подробности тут: gorizont.od.ua

14-15 ДЕКАБРЯ

Всеукраинские игры единоборств

Киев, ТРЦ "Терминал"

Вторые Всеукраинские игры единоборств — масштабный фестиваль боевых искусств. Основной гвоздь программы — соревнования по 10 видам боевых искусств с участием лучших украинских мастеров (по 4 от каждого вида). Но этим дело не ограничится. В программе также мастер-классы, презентации школ БИ, показательные выступления.

поиграть

"Последняя воля Шерлока Холмса"

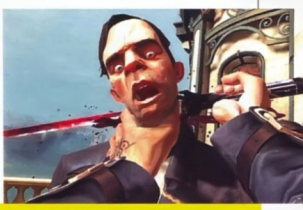
Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3

Начинается все с того, что небезызвестный сыщик, распутывая очередное дело, понимает: все улики указывают на него. Скотланд-Ярд вынужден поступить по совести и арестовать Холмса, однако тот совершает побег и уничтожает дурацкие улики. Лондон не сомневается в виновности сыщика, и даже Ватсон теряет уверенность в своем напарнике... В общем, твоя задача — сохранить Шерлоку Холмсу репутацию непогрешимого детектива и найти того, кто во всем виноват. Будь очень внимателен!

Dishonored

Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3

Еще одна история ложного обвинения и его последствий. Правда, действие происходит не в Лондоне, а в индустриальном супермегаполисе Дануолле, где запросто соседствуют новейшие технологии и мистика. Твой герой — телохранитель императрицы, которого обвинили в убийстве подзащитной и вынудили стать беспощадным ассасином, снедаемым жаждой мщения. Да, прольется кровь.



P.S. В РЕСТОРАНЕ-КЛУБЕ "ТОЛСТОЙ" (КИЕВ) — СЕРИЯ АКУСТИЧЕСКИХ КОНЦЕРТОВ: 1.12 — ВВ, 15.12 — ТНМК

ПУГАЧЕВА В ГР.ОБ.У

О музыкальных вкусах не только спорят: из-за них кричат и дерутся. А зря...

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ БЫКОВ

В ДАЛЕКОМ ДЕТСТВЕ, ЛЕТ В 11, на второй день своего пребывания в пионерлагере я впервые узнал, что людей можно разделять по музыкальным пристрастиям. После отбоя ко мне подошел низенький крепыш в трусах и майке и, придав лицу пугающую суровость, спросил: "Ты кого слушаешь: Пугачеву или Гр.Об.?" Я растерялся, потому что не слушал ничего из перечисленного, и крепыш, не дождавшись ответа, дал мне под дых и отправился спать. Удивительно, прошло уже столько лет, а я до сих пор встречаю людей, готовых с кулаками отстаивать свой музыкальный вкус. Накалу страстей вокруг мелодий и ритмов могут позавидовать футбольные фанаты: металлюга душит попсовика, рокер лупит трансера — и все они дружно угощают тумаками посетителя филармонии. Словно никто из них не слыхал про контрапункт — термин, которым в музыке обозначают разные, но одновременно звучащие партии. И звучат они разом на одной репетиционной базе — в отдельно взятом человеке. В этом углу бухает прямая бочка, в другом — стонет скрипка. И если однажды понять это, Пугачева и Гр.Об. сольются в небесной гармонии.

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ

МакSим, "Знаешь ли ты"

В одном наукограде у меня есть приятель, мент. Никого не хочу обидеть, он сам себя так зовет. Как-то зимним уикэндом я отправился к нему за 100 км от столицы. Он встретил меня на большом черном джипе, в черном кожане. Отвез в стеклянное, продуваемое морозным бризом кафе рядом с обветшалым стадионом. Сборник песен "Владимирский централ" Михаила Круга играл по кругу.

Мы взяли водки. Вскоре несколько слегка трезвых гостей, тоже одетых в черные кожаны, затеяли драку. Равнодушно отталкивая падающих на него порою участников потасовки, мой приятель пересказал несколько ужасных эпизодов из своих рабочих будней, от которых Квентина Тарантино продрал бы по коже мороз: в них фигурировали притоны, бомжи, километры вывернутых кишок и реки

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

крови. Он пил водку и не морщился, просто шевелил желваками.

Допив, мы сели в его черный джип, он достал диск, осторожно сдул с его радужной поверхности пылинки (которых там не было), зарядил в плеер, надавил на газ — и мы помчались сквозь раздираемую мощными фарами тьму, истошно вопя вместе с нежным голоском из колонок, стараясь исторгнуть все, что теснило мою и его грудь: "Знаешь ли ты, вдоль ночных дорог шла босиком, не жалея но-о-ог! Сердце его теперь в твоих руках, не потеряй его и не слома-а-ай!"

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ

Юрий Антонов, "Летящей походкой"

Однажды, когда я работал в музыкальном журнале, меня отправили в командировку в Сочи на фестиваль классической музыки. Устроивший мероприятие Юрий Башмет запланировал целую неделю фуг, симфоний, пассакалий и рапсодий. В общем, неподготовленному человеку (такому, как я) легко было рехнуться. Но я отважился, польстившись на черноморское побережье.

Первые три дня я честно провел в кресле местной филармонии, всякий раз уже на увертюре чувствуя, как немеет задница и слипаются глаза. А потом — то ли на Шумане, то ли на Малере — познакомился с рыжей журналисткой из Питера, с которой мы, давясь смешком, убегали с концертов, чтобы гулять по набережной с вином и чурчхелой. Мы от души глумились над романтическими кудрями Башмета, над пышностью оркестровых манишек, над важностью ведущей с перманентом, объявлявшей голосом регистраторши из загса: "А сейчас прозвучит отрывок из второй части Марлезонского балета..." В общем, над всей этой унылой черно-белой массой, вооруженной смычками и флейтами.

За шутками и весельем настал последний вечер фестиваля. Вместо концерта устроили прощальный ужин (столь же чинный, как и концерты), а после — дискотеку. Вначале я думал, что ослышался, но, когда в банкетном зале гостиницы "Жемчужина" зазвучали первые синтезаторные аккорды антоновского шлягера, я не поверил уже своим глазам. Хранители академических традиций повскакивали с мест, закружившись в бешеном вихре. Альт, обняв арфу, галопом поскакал по залу, духовые хлопали себя по бокам и приседали, безобразно выпучив налитые кровью глаза, растрепанный перманент вынырнул откуда-то слева и увлек меня в самое сердце вихря. Рыжая журналистка растерянно улыбалась в углу.

Как оказалось впоследствии, эти татуированные люди не только слушали Диму Билана, но и водили с ним дружбу, а еще издавали журнал, где публиковались билановская колонка и рецензии на Леди Гагу и Джастина Бибера. Не забывая, конечно, ходить на концерты Slayer и Cannibal Corpse.

Я НЕ СЛУШАЛ НИЧЕГО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО, И КРЕПЫШ, НЕ ДОЖДАВШИСЬ ОТВЕТА, ДАЛ МНЕ ПОД ДЫХ И ОТПРАВИЛСЯ СПАТЬ

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ

"Коррозия металла", "Чад кутежа"

Ничего общего не имея с тяжелой музыкой (так мне, по крайней мере, казалось), я совершенно случайно очутился на концерте безобразно скандальной группы "Коррозия металла". На содрогающейся от мощного гула сцене в ожерелье голых женских грудей сатанински хохотал Сергей "Паук" Троицкий, озаряемый заревом огненных снопов. Под гитарный визг (на такой громкости, что из орбит, как в старом фильме "Вспомнить все", вылезали глаза) исполнялось что-то про женскую содомию. Мне стало жутко, неуютно, я напился и, как писал классик, все заверте... Скакал, орал, вскидывал "козу" в обнимку с какими-то татуированными людьми.

Проснулся в чужой квартире. На месте головы у меня был шар для боулинга, которым накануне целый вечер сбивали кегли. Над моим скрючившимся телом склонились два плотно зататуированных туловища, мужское и женское, в которых смутно угадывались мои вчерашние партнеры по танцам. Они протягивали мне воду. Осушив стакан одним махом, я огляделся: там и сям были расставлены гитары, висели плакаты с мрачноликими волосачами, а одну из стен целиком занимало подробное изображение Вельзевула. Хозяева были очень любезны и, заметив, что я пришел в себя, предложили послушать музыку. Я мученически сморщился и поджал уши, ожидая тяжелых риффов, но из колонок донесся сладенький вокал Димы Билана, сообщавшего, что невозможное возможно.

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ

"Ленинград", "Любит наш народ"

У меня в запасе еще много таких историй. Редакторы глянцевых изданий пишут днем про "элитную роскошь богатства", а дома слушают "Кровосток": "Линолеум, пятна крови, поставили на учет. Ночью взломал бытовку — от пацанов почет, время течет". Прославленные диджеи, оглушающие суровым техно на таблеточных вечеринках, горланят на досуге "Бу! Ра! Ти! Но!" и льют слезу под Буланову и Майю Кристалинскую.

Это и есть контрапункт в действии. Нашему человеку, с его хрупким душевным устройством, обязательно надо излить тоску по чему-то недостижимому в каком-то, как говорят американцы, guilty pleasure — постыдном удовольствии. Поэтому правильно поет Сергей Шнуров о том, что "любит наш народ всякое говно". Ведь и Сережу Шнурова он тоже очень любит. ■

60 Рацион
Эта еда поможет тебе победить любую заразу

62 Отношения
О чем не молчат стены в доме твоей подруги

64 Жизнь
Там, где ты будешь жить дольше

68 Профилактика
Твоя главная мышца переходит на зимний режим

70 Карьера
Долго ли ты продержишься на нынешней работе

МН ЭКСТРА

Правила жизни здорового ...ы

Дни турбин

Виталий Робертус с детства хотел делать самолеты и летать на них. Он даже окончил авиационный институт. Но работать по специальности у него не получилось – 20 лет назад авиаконструкторы стране были не нужны. И тогда он стал чемпионом мира в самой сложной авиамодельной дисциплине.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

РОБЕРТУС ПРО ВСЕ САМОЕ ВАЖНОЕ В АВИАМОДЕЛИРОВАНИИ

1 Как все запущено

В авиамоделизме по большому счету есть три главных направления: свободнолетающие модели, кордовые и радиоуправляемые. Хрестоматийный пример свободнолетающих – планер, который запускается с лебедки (нечто вроде катапульты) и летит куда придется. Кордовые – это такая модель "на поводке" (как правило, с двигателем внутреннего сгорания), фактически она летает по полусфере, в центре которой стоит спортсмен. Радиоуправляемые модели максимально похожи на настоящие самолеты – они, "как большие", летают сами по себе и способны выполнять фигуры пилотажа.

2 Настоящая дисциплина

В авиамодельном спорте больше 60 дисциплин, я занимаюсь конкретно радиоуправляемыми реактивными копиями – считается, что это самый сложный класс в авиамодельном спорте. В соревнованиях копий судьи оценивают прежде всего, насколько точно ты повторил внешний облик настоящего самолета – его размеры, деталировку, раскраску. Эта оценка за "экстерьер" суммируется с баллами за пилотажные полеты, и по этой общей оценке определяется победитель. Для сравнения: в классе пилотажных моделей, грубо говоря, достаточно уметь лучше всех крутить "бочки" и "кубинские восьмерки". К тому же реактивные модели самые быстрые (скорость до 350 км/ч) и могут выполнять самые сложные пилотажные фигуры.

3 Дело – труба

Модель может быть какого угодно размера, главное, чтобы она весила меньше 20 кг без топлива. В противном случае в Европе она переходит в категорию "взрослых" самолетов и до соревнований тебя не допустят. Серьезные моделисты делают корпус модели самостоятельно из стекло- и углеволокна, покупают лишь двигатель и электронную начинку. Над корпусом копии Як-130 (2,5 м), с которой я победил в 2011 году на чемпионате мира в Дейтоне (США), я провозился долго. Даже хотел продуть модель в аэродинамической трубе в Жуковском, однако выяснилось, что очередь в ЦАГИ заняты китайскими аэрокосмическими компаниями на 5 лет вперед. Тогда пришлось выкручиваться своими силами: я закрепил несущие поверхности модели на крыше спортивной машины друга, а затем разогнал автомобиль на взлетно-посадочной полосе до 280 км/ч, снимая происходящее на видео, чтобы следить за поведением деталей в скоростном потоке. Способ сработал – я смог сделать модель, которая полетела с первого раза. Так редко бывает.

ВИТАЛИЙ РОБЕРТУС
Родился: 07.09.1970
Рост: 176 см
Вес: 90 кг

Менеджер крупной энергетической компании. Четырехкратный вице-чемпион мира, действующий чемпион мира по авиамодельному спорту в классе реактивных радиоуправляемых моделей-копий.

4 С небес на землю.

Меня часто спрашивают, летаю ли я на настоящих пилотажных самолетах. Да я много на чем летал, даже на реактивном истребителе, но только в качестве пассажира. Естественно, я пробовал себя и в качестве пилота, летал с инструктором, но это был просто опыт, необходимый для занятий авиамоделизмом. Для счастья мне вполне достаточно управлять летающей в небе моделью — самому в кабине сидеть не обязательно. С пультом в руках я соревнуюсь с лучшими моделистами в мире. В общем, я все равно пилот, но стою на земле, и это меня вполне устраивает.

5 Выйдешь в поле

По правилам Международной авиационной федерации (FAI) авиамоделистам разрешается тренироваться и соревноваться только на площадках, где нет зданий, дорог и людей. Причем такое пространство должно быть как минимум 300 м в длину и 40–50 м в ширину. Кроме того, моделям запрещено подниматься над землей выше 200 м и летать в пятикилометровой зоне вокруг аэропортов и аэродромов. У нас четких правил, регламентирующих полеты авиамоделей, нет. Но авиамоделист несет на общих основаниях ответственность за любой ущерб, который он может причинить, запуская модель. Летай в соответствии стребованиями FAI, ну и держись подальше от охраняемых объектов вроде военных частей.

6 У моделей больше “же”

В авиамоделировании принцип выполнения пилотажных фигур тот же, что и в “большой” авиации, но фигуры могут быть сложнее с точки зрения геометрии. Модель может выдержать перегрузки в 20 g, а возможности настоящего самолета ограничивает физиология человека. Даже тренированный пилот сохраняет работоспособность лишь при перегрузках до 10 g. Поэтому в военной авиации будущее за беспилотными летающими аппаратами (БПЛА). Оператор БПЛА скоро нужен будет только для того, чтобы принимать решение о применении оружия. А вот в гражданской авиации человека заменить нельзя, все-таки техника не может обеспечить стопроцентную надежность. Я бы чувствовал себя неуютно в самолете, которым управляет только электроника или оператор с земли.

Турбина реактивной модели прожорлива, она расходует около 150–200 мл топлива в минуту. Но, с другой стороны, долго управлять моделью, несущейся со скоростью 300 км/ч, не получится — ты быстро устанешь. Поэтому на такие самолеты обычно ставят трехлитровый бак, его хватает на 15 минут полета — вполне достаточно и для выполнения программы на соревнованиях, и для обычных тренировок. В качестве топлива используется авиационный керосин, в него добавляют масло для турбин — у моделей, в отличие от настоящих реактивных самолетов, нет отдельной системы смазки двигателя.

ПЯТЬ НАХОДОК И ПОТЕРЬ, БЕЗ КОТОРЫХ ВИТАЛИЙ НЕ СТАЛ БЫ ЧЕМПИОНОМ МИРА

1. А "Як" же

Я интересовался самолетами с детства. Чего еще ждать от мальчика, который рос в авиационном гарнизоне? Лет в 7 мне в руки попала книжка Александра Сергеевича Яковлева "Рассказы авиаконструктора". Прочитав ее, я сразу записался в авиамодельный кружок.

2. Один на всех

Радиоуправляемых моделей в то время, когда я учился в школе, в стране практически не было. Например, на всю Крымскую область, где я тогда жил, был один такой планер. Управлять с земли у него можно было только рулем высоты и рулем направления, и то секунд 5–10. Мы его увидели на соревнованиях в шестом классе, и для нас это было что-то невообразимое.

3. Тайное желание

После института, году в 94-м, когда к нам только начали завозить аппаратуру радиоуправления, я впервые увидел комплект в магазине и загорелся его покупкой, потому что с детства осталась мечта полетать. На него нужна была огромная по тем временам сумма — $450. Я копил почти полгода, откладывая тайком от жены с зарплаты.

4. Заграница нам поможет

У нас до начала нулевых не было реактивных авиамоделей — турбины продавались только за границей, стоили дорого, и их приходилось запускать вручную, а, судя по откликам, это был сложный процесс, который в 30% случаев заканчивался пожаром. Но потом немцы изобрели для авиамоделистов турбины с автоматическим запуском. В 2001 году за границей я увидел в магазине такую турбину и тут же ее купил. Самолет под нее я строил всю следующую зиму в свободное от работы время, поэтому первый полет на реактивной модели состоялся только в 2002 году.

5. Через тернии

Первый раз на чемпионат мира по реактивным копиям я поехал в 2003 году. Мой самолет развалился в воздухе. Дело было в Южной Африке, поэтому после аварии весьма живописно горела саванна (не волнуйся, огонь быстро потушили пожарные). На следующем ЧМ в 2005 году в Венгрии моя модель разбилась из-за конструктивных ошибок. Только в 2007 году мне удалось успешно выполнить программу на чемпионате мира и занять второе место. В общем, путь к титулу чемпиона мира был тернист. ■

КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ РАДИОУПРАВЛЯЕМОЙ РЕАКТИВНОЙ МОДЕЛЬЮ

СИМУЛИРУЙ

Прежде чем подниматься в воздух, купи в авиамодельном магазине компьютерный симулятор — программу и пульт, похожий на настоящий. С ним ты сможешь попробовать пилотировать любую радиоуправляемую модель, начиная с планера и заканчивая реактивной копией. Реализм настолько велик, что, например, я тренируюсь зимой в основном на симуляторе и мне этого хватает, чтобы поддерживать хорошую форму.

НАЙДИ УЧИТЕЛЯ

Есть такая система "тренер-ученик": два передатчика соединены проводом, и тренер с помощью переключателя может передавать управление моделью ученику или при необходимости брать его на себя. Например: взлетает тренер, затем он передает управление ученику, тот летает, а после, если ученик совершил ошибку, тренер снова берет управление на себя и сажает модель. Полезная система — помогает избежать дорогостоящих авиакатастроф на начальном этапе.

НАРАБАТЫВАЙ ОПЫТ

Начинать нужно с простого небольшого винтового самолета с электродвигателем, затем купи модель побольше, с ДВС, — она будет сложнее в эксплуатации, но быстрее. Следующий шаг — пилотажная модель с ДВС, у которой крыло не сверху, а снизу корпуса, — она более маневренная. Ну и наконец, перед покупкой реактивной потратьсяся на импеллерную модель — она хорошо имитирует поведение реактивной. Конструкторы умудрились создать реактивную тягу без реактивной турбины — струю воздуха, толкающую модель вперед, формирует сквозной тоннель в фюзеляже самолета, в котором установлен электродвигатель с крыльчаткой. Импеллерные модели летают значительно медленнее моделей с турбинами, но зато они и гораздо дешевле. Будь готов к тому, что путь от симулятора до реактивной модели займет у тебя 3–5 лет.

Готовь к труду и обороне

Грустишь дома с простудой, в то время как остальные веселятся на работе? Добавь к своему рациону из таблеток и полосканий блюда, которые помогут тебе быстрей прийти в себя.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

МЫ, КОНЕЧНО, НАДЕЕМСЯ, что этой зимой ты обойдешься без всяких ОРЗ и прочих гриппов, но все-таки советуем изучить и сохранить наши рецепты. На случай если ты вдруг неожиданно закашляешь и затемпературишь, а вызванный врач где-то застрянет до конца дня. Полезная еда совсем не обязательно должна отвратительно пахнуть и быть тошнотворной на вкус. Сам попробуй (а если какие-то ингредиенты наших "лекарств" тебе незнакомы, не пугайся, мы проверяли — в магазинах они есть). И кстати, для профилактики болезней эта пища тоже хороша.

СУП С ШИИТАКЕ

В Китае еще 6 веков назад грибы шиитаке считались эффективным средством от простуды. Чуть позже, в 1966 году, исследователь Кеннет Кокрэн из Мичиганского университета опытным путем установил, что шиитаке стимулируют выработку интерферона — компонента иммунной защиты организма, предотвращающего размножение вирусов гриппа. Другие полезные ингредиенты в нашем супе тоже не будут лишними: это витамины (в частности B, C и E), калий, цинк, железо и фосфор.

ЧТО НУЖНО

100 г белых грибов (можно замороженных)
80 г грибов шиитаке* (нарезанных дольками)
50 г пшеничной лапши
1 стебель лука-порея (мелко нарезанный)
1 стебель сельдерея (мелко нарезанный)
1 ч. л. мелко нарезанной кинзы
2 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. оливкового масла
Соль, перец

* Если не нашел свежие шиитаке — замени сушеными, только предварительно замочи на 30–40 минут в теплой воде. Количество отмеряй так: после успешного замачивания верная доза сырья должна весить около 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. В двухлитровую кастрюлю налей воду на две трети и доведи до кипения на среднем огне. Отвари белые грибы на протяжении 10–15 минут, вытащи их из кастрюли, а получившийся бульон процеди два раза. Нарежь грибы кубиками.

2. Полей разогретую сковороду маслом, обжарь лук, сельдерей и белые грибы — на это у тебя уйдет 5 минут.

3. Кидай содержимое сковороды в бульон, добавь шиитаке. Посоли, поперчи.

4. Доведи варево до кипения. Выключив огонь, дай супу настояться час-полтора. Перед подачей на стол свари отдельно лапшу, чтобы закинуть ее в тарелку. Посыпь получившееся блюдо кинзой и добавь соевый соус. Ешь хоть со сметаной, хоть без.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

МЯСО С ТЫКВОЙ

Бета-каротин из тыквы, попадая в твой организм, участвует в противовирусной защите и формировании клеток, выстилающих дыхательные пути, укрепляет иммунитет. Говядина богата не только белком, но и цинком, благодаря которому длительность и интенсивность простуды или гриппа могут снизиться почти вдвое. Добавь сюда турнепс, обладающий противовоспалительным и обезболивающим действиями, — и будь здоров.

ЧТО НУЖНО

900 г говядины
200 г шампиньонов
3 клубня турнепса (не найдешь — замени обычной репкой)
2 луковицы (нарезанные кольцами)
½ тыквы среднего размера (лучше сорта баттернат; если попадется мелкая — бери целую)
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. оливкового масла
1 стакан говяжьего бульона
½ стакана красного сухого вина

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Готовим бульон. Можешь развести простой бульонный кубик — чтобы ты со своей простудой долго не возился на кухне.

2. В большую жаропрочную кастрюлю вылей 2 ст. л. оливкового масла, разогрей на среднем огне, брось туда лук и жарь его 3 минуты. В это время разогрей духовку до 160°С.

3. Порежь говядину, овощи и грибы, как для обычного рагу. Вывали в кастрюлю, добавь томатную пасту, залей вином и бульоном. Перемешай, посоли-поперчи, если надо. Доведи варево до кипения.

4. Накрой кастрюлю крышкой и помести в духовку на 3 часа (ну или до того момента, когда говядина будет сама разваливаться на вилке).

РЫБА С ФЕНХЕЛЕМ

Это растение в прежние времена называли укропом аптечным. Фенхель укрепляет иммунитет, помогает снять воспаление верхних дыхательных путей, способствует лучшему выведению мокроты из легких, а еще работает как жаропонижающее средство. В общем, все что нужно при простуде. Ну а сибас, он же лаврак, он же морской волк, — это отличный источник белка (для восстановления твоих воспаленных тканей), йода, фтора и железа. Предлагаем тебе объединить эти полезные свойства флоры и фауны в одном блюде.

ЧТО НУЖНО

1 средний потрошеный сибас (очищенный от чешуи)
1 кочанчик фенхеля со стеблями (предварительно очищенный и нарезанный, стебли с зеленью отдели и отложи в сторону)
2 сладких желтых перца (тонко нарезанных)
8 вареных молодых картофелин
1 выдавленный зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
Сок лимона
1 щепотка молотого чили (а лучше найди чили в хлопьях)
1 щепотка соли и черного молотого перца

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 200°С. На противень выложи фенхель, сладкий перец, картофель, чеснок. Полей оливковым маслом и соком лимона.

2. Посыпь все молотым чили, солью, черным перцем и хорошо перемешай. Запихни стебли фенхеля с зеленью в рыбку, посоли-поперчи ее и положи поверх получившейся овощной смеси.

3. Запекай все в духовке 35 минут. По готовности — немедленно съешь.

Глаза боятся

1 НЕ ОТОПРЕТСЯ

"Обилие замков показывает, что у девушки было какое-то эмоциональное потрясение или у нее просто шалит психика", — предупреждает бывший агент ФБР Джо Наварро. Засовы у девушки должны быть только в туалете и ванной. Если она живет одна, но при этом врезала замки в двери спальни, кухни, холодильника и хлебницы, скорее всего, с ней легких отношений не получится.

● **Вердикт:** она тебе не подходит.

2 НЕОТРАЗИМОЕ

Зеркала в ее квартире пригодятся тебе не только для того, чтобы проверить прическу, — их расположение может рассказать, что она за человек, говорит психолог Ингрид Коллинз. "Если зеркала расположены так, чтобы отражать свободное пространство, — девушка настроена позитивно и полна энергии. Если же хозяйка квартиры повесила их таким образом, что в них видны завалы барахла, — это плохой симптом: девушка не уверена в себе и не только не пытается решить эту проблему, но еще и подсознательно давит на себя, умножая отражения негативного в своем жилище".

● **Вердикт:** она тебе подходит.

3 ПЬЕТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ

Пустой бокал из-под вина на видном месте не должен тебя отпугивать. Проведенное в Университете Флоренции исследование, в котором участвовало 800 женщин, показало: те из них, кто выпивает 1–2 бокала красного вина в день, более раскованны, довольны своей сексуальной жизнью, сильнее возбуждаются и чаще достигают оргазма. А вот жестяные банки из-под алкогольных коктейлей — это повод насторожиться.

● **Вердикт:** она тебе подходит.

4 ВСЯ ТАКАЯ АККУРАТНЕНЬКАЯ

Гоголевская Коробочка — сомнительный партнер по сексу. Если квартира похожа на запасники исторического музея — это повод поискать другую подругу. Слово Ингрид Коллинз: "Женщины, которых окружают старые вещи, книги, газеты и журналы, не просто ленятся убираться — они психологически не могут отпустить прошлое, что ограничивает их возможность взаимодействия с настоящим".

● **Вердикт:** она тебе не подходит.

ФОТО: АЛЕКС ЯНГ

Ты впервые оказался у этой девушки дома? Тут полно улик, которые расскажут тебе, оставаться с ней или бежать отсюда куда подальше. Сегодня на тебя работают лучшие эксперты: агенты ФБР, психологи и специалисты по невербальной коммуникации. Предупреждаем: перечисленные улики действенны не всегда, но вместе с другими фактами они помогут тебе быстрее докопаться до истины. **ТЕКСТ: ЭНДИ ДЖОНС**

ЭКСПЕРТЫ

Джо Наварро: автор книги "О чем рассказывает тело: руководство бывшего агента ФБР по скоростному "чтению" людей"

Ингрид Коллинз: психолог сайта soul-therapy.co.uk

Дэвид Гивенс: автор книги "Сигналы любви: практическое руководство по языку тела в процессе ухаживания"

Джуди Джеймс: автор книги "Код "ты": что говорит о тебе то, что ты делаешь"

Сэм Гослинг: автор книги "Что твои вещи говорят о тебе"

5 ЕЕ ГОЛАЯ СТЕНА

У девушки в квартире на стенах нет фотографий мамы и подруг? Не спеши радоваться: мол, не будет обсуждать ваши отношения с посторонними женщинами. Возможно, она просто не ценит связи с семьей, друзьями, да и с мужчинами (читай: с тобой). Специалист по невербальной коммуникации Дэвид Гивенс, подавший нам эту идею, добавляет: "Совсем плохо, если в комнате нет даже каких-нибудь картин или календарей. Пещерные люди, и те рисовали на стенах, чтобы создать ощущение дома".

- **Вердикт:** она тебе не подходит.

6 ПОДУШКИ НЕВЕСТЫ

Внимание на мягкие поверхности: если там громоздятся пирамиды подушек и горы покрывал, на спонтанную близость можешь не рассчитывать. "Перебор с подушками указывает на подавленное отвращение к сексу — они как бы создают барьер между тобой и диваном", — уверена Джуди Джеймс.

- **Вердикт:** она тебе не подходит.

7 ДЕВУШКА НАРАСПАШКУ

Открытые шторы в девичьей спальне — хороший знак не только для живущих напротив подростков с биноклями, но и для тебя. "Люди, которые любят держать двери или окна открытыми, и по характеру более открыты, и готовы к новому, — уверяет Наварро. — Если же у девушки все захлопнуто и задернуто, это свидетельство того, что она хочет спрятаться ото всех, избежать изменений". Увидел такую — пробирайся на ощупь обратно к выходу и не забудь закрыть за собой дверь.

- **Вердикт:** она тебе подходит.

8 ТРИУМФАЛЬНАЯ МАРКА

Некоторые люди выставляют на всеобщее обозрение старые открытки с поздравлениями. А теперь замени в предыдущем предложении "некоторые люди" словом "невротики", и ты поймешь, почему от таких девушек лучше держаться подальше. Профессор психологии Сэм Гослинг считает, что такая корреспонденция — не что иное, как попытка приободрить себя: "Так поступают неуверенные в себе, склонные к беспокойству люди".

- **Вердикт:** она тебе не подходит.

9 ТУФЛИ УКАЗЫВАЮТ НА ДВЕРЬ

Если увидишь, что у нее по всей квартире валяются туфли, немедленно уходи, советует Джуди Джеймс: "Когда капризная, поверхностная женщина с завышенными требованиями пребывает не в настроении — она покупает туфли или сумочку. А на самом деле ее проблема в заниженной самооценке или болезненных перепадах настроения, это надо лечить". Или она просто директор по моде в женском журнале.

- **Вердикт:** она тебе не подходит.

Разгонись до сотни

10 рекомендаций по продлению жизни от обитателей "Голубых зон" — загадочных регионов планеты, где все живут долго.

ТЕКСТ: ДЖОН ХАСТИНГС; ФОТО: VALERIO CONTINI

ДВА ОСТРОВА В СРЕДИЗЕМНОМ и один — в Восточно-Китайском морях. Удаленный полуостров в Коста-Рике. Городок в округе Сан-Бернардино в Калифорнии... От экзотических до обыкновенных, все эти места отличаются одним: люди здесь живут в среднем на 10 лет дольше, чем обитатели соседних регионов. Ученые называют такие аномалии "Голубые зоны".

И вот что представляет особенный интерес: мужчины в этих местах живут практически так же долго, как женщины. Это не просто необычно, это неслыханно! По всему миру средняя продолжительность жизни у женщин значительно выше. В Украине разрыв составляет почти 12 лет! Мы попросили ученых и независимого эксперта Дэна Бюттнера, автора книги "Голубые зоны", объяснить, чем обитатели зон так отличаются от нас.

Остров Икария, ГРЕЦИЯ

На этом острове в Эгейском море повсюду бьют слаборадиоактивные горячие источники; древние эллины считали, что они обладают целительными свойствами. Но настоящие секреты жителей острова счетчиком Гейгера не измерить: они знают, что есть и когда спать.

1 **Ешь рыбу** Депрессия крайне редко встречается у жителей Икарии, отмечают греческие ученые. В чем причина? Ученые все-таки нашли на острове бедняг с вечно плохим настроением и выяснили — именно эти отщепенцы едят меньше 5 кг рыбы в неделю (средний рацион взрослого местного жителя). Остальные же не жалеют на себя сардин, дорады и акулы (у берегов Икарии отлично ловится кунья акула), а потому получают в достаточном количестве жирные омега-3 кислоты. Не найдешь в ближайшем продмаге акулятины — замени ее семгой, скумбрией или банальной селедкой.

2 **Спи днем** 84% пожилого населения Икарии и каждый, кто перевалил за 90 лет, практикуют послеобеденный сон. Да будет тебе известно: такой образ жизни снижает смертность от сердечных заболеваний на 37%. Если в будни рабочий график не дает тебе расслабиться, спи днем хотя бы на выходных и в отпуске. Идеальное время, чтобы прикорнуть? Вскоре после обеда. Не стоит беспокоиться, что этим ты испортишь сон предстоящей ночью. Послеобеденная сиеста — скорее добавка к вчерашнему сну.

Лома-Линда, КАЛИФОРНИЯ

Как может город в часе езды от такого мегаполиса, как Лос-Анджелес, стать одной из "Голубых зон"? А просто: его населяют прихожане Церкви адвентистов седьмого дня, которые не курят, не пьют алкоголь и кофе. Мужчины из этой религиозной организации живут в среднем на семь лет дольше, чем остальные калифорнийцы.

3 **Ешь, молись** Диета адвентистов базируется на крупах и овощах — вот еще одна причина их отменного здоровья. Ну и состояние души тоже нельзя сбрасывать со счетов: в 2008 году журнал "Вопросы эпидемиологии" опубликовал исследование, согласно которому люди, еженедельно посещающие религиозные службы, имеют "более благоприятный прогноз жизни на следующие 8,5 лет", что бы это ни значило. Если же ты неверующий, просто делай добро — например последуй совету израильских ученых и стань волонтером одной из благотворительных организаций. Туши лесные пожары, ищи потерявшихся детей, работай в приюте для бродячих собак — результат будет даже лучше.

4 **Расслабляйся** Одно правило действует во всех "Голубых зонах" — их жители умеют отдыхать. Как и икарийцы, калифорнийские адвентисты серьезно относятся к релаксу и отводят на него один день в неделю целиком. Проанализируй, как проводишь выходные ты. Страдаешь от похмелья, работаешь дома или возишь детей на занятия в баскетбольную секцию? Можешь не тратить на расслабление целый день, одной прогулки каждые выходные вполне достаточно. Кстати говоря, продолжительная прогулка по субботам — обязанность каждого адвентиста.

Сардиния, Италия

Из 17 865 человек, родившихся с 1880 по 1908 год в горной местности Дженнарджентy в центре этого острова, 91 дожил до 100 лет. Ученые уверены, что причину сардинского долголетия со временем объяснит генетика. Обитатели Дженнарджентy столетиями жили уединенно в горах, заключая браки внутри общин. Обычно это приводит к генетическим заболеваниям, однако в данном случае, возможно, помогло закреплению каких-то мутаций, обеспечивших долголетие.

5 **КУПИ ШТОПОР** Явно сыграло свою роль и местное вино. Как и другие итальянцы, жители Сардинии выпивают в среднем по два бокала красненького в день. Но красненькое тут особое — в местном винограде сорта каннонау втрое больше веществ, снижающих риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем в любом другом сорте. Хорошие новости: вина Сардинии продаются и в Украине.

6 **БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА** Жители Сардинии продолжают работать даже по достижении 90-летнего возраста, говорит Мишель Пулен, демограф из Лувенского университета в Бельгии. В 60 здесь никто не выходит на пенсию. Вовсе не обязательно пахать всю жизнь, главное — продолжать учиться новому, не давать мозгу костенеть. Так что зубри итальянский, возьми пару уроков по дегустации вин или же обучись карточным фокусам. Глядишь, и добавишь себе в копилку пару лет жизни.

Окинава, ЯПОНИЯ

Опять беднейший регион страны и опять — высокая продолжительность жизни (у мужчин — до 88 лет в среднем). И хотя вся Япония питается здорово (зеленью, рисом и рыбой), но даже на этом фоне у обитателей острова более крепкие артерии и более низкий уровень холестерина, чем в среднем по стране.

7 **Смени картофель** У Окинавы свой секрет: вместо риса они едят сладкий картофель, он же батат. По мнению японских ученых, этот корнеплод снижает уровень холестерина в организме и борется с воспалениями. В сладком картофеле много калия, витамина С, каротиноидов и клетчатки. И в отличие от белого картофеля, сладкий не приводит к повышению уровня сахара в крови (хотя казалось бы). Если раздобудешь батат — ешь его, как на Окинаве, в супе или просто приправив куркумой, которая еще и охраняет от рака.

8 **Собери свою моаи** Древние окинавцы собирались в моаи — группы из четырех-пяти товарищей, члены которых помогали друг другу деньгами и едой. Такая практика здесь существует и сегодня, но сейчас члены моаи встречаются каждый день или раз в неделю, просто чтобы... поговорить. Запомни на будущее: выйдя на пенсию, регулярно выходи в люди. Пожилые с невысокой степенью вовлеченности в социальную жизнь быстрее умирают от сердечных заболеваний или рака, чем их более общительные сверстники.

ХОДИ, КАК ИКАРИЕЦ

ОТПУГНИ СМЕРТЬ, СДЕЛАВ ТРЕНИРОВКОЙ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ

Теперь ты знаешь, как долгожители питаются, что пьют и как общаются друг с другом. А где же фитнес? "Люди в "Голубых зонах" не ходят в качалки и не бегают марафонские дистанции, — говорит Лесли Лайтл, профессор Университета штата Миннесота. — Активность является частью их повседневной жизни, они работают руками, ходят на рынок за десяток километров, пасут овец". Вдобавок к этому четыре из пяти "Голубых зон" расположены в горной местности, а значит жизнь здесь — сама по себе тренировка. Постарайся ходить как можно больше. Пользуйся лестницей вместо лифта, ходи пешком всюду, куда можно дойти, а собаке устраивай прогулку (а лучше — пробежку), достойную пастушьей собаки с Сардинии.

Никоя, КОСТА-РИКА

В 60 мужчины с полуострова Никоя имеют вдвое большую вероятность дожить до 90, чем их американские собратья, говорит Луис Розеро-Биксби, директор Центра исследований населения Центральной Америки в Университете Коста-Рики. А в среднем местные представители сильного пола живут до 80 (!) лет — сравни с 62 годами у украинских.

9 **Укрепи теломеры** Команда Розеро-Биксби проанализировала образцы крови пожилых жителей Никои и обнаружила, что у них более длинные теломеры — окончания хромосом. Ученые связывают длину теломер с продолжительностью жизни в целом, так что тебе следует избегать всего, что может укоротить их, начиная со стресса. "Жители Никои ведут простую и бедную жизнь, — говорит Розеро-Биксби. — Они не парятся по поводу инвестиций, потому что у них нет никаких инвестиций. Их не волнует цена бензина, потому как у них нет автомобилей. Чем меньше у тебя барахла — тем лучше, это самый простой способ избежать стресса". Вместо того чтобы покупать вещи, трать заработок на впечатления. В исследовании, проведенном в 2010 году в Корнелльском университете, говорится, что люди чувствуют меньше удовлетворения и больше сожаления, анализируя материальные приобретения ("И почему только я купил именно этот телевизор, а не тот?!"), чем вспоминая пережитый опыт — скажем, перебирая фотографии из путешествий.

10 **Расти сам** Чтобы питаться, как жители Никои, выращивай еду сам. Во-первых, пища со своего огорода полезнее покупной. Уже через неделю после сбора урожая овощи начинают терять витамины С и В, а ты-то ешь их прямо с грядки! И прекрати дразнить тещу за ее пристрастие к копанию на шести сотках. В недавнем исследовании Texas A&M сказано, что пожилые огородники более активны и более удовлетворены своей жизнью. Если же нет ни тещи, ни шести соток, хотя бы выясни, где находится ближайший фермерский рынок. А брокколи, перец и шпинат можешь выращивать в горшках на подоконнике — прослывешь оригиналом. ■

ForexClub

Получи возможность выиграть
15 суперпризов в течение 15 недель!

Участвуй в акции,
зайди на сайт www.fxclub.or

0-800-701-205

www.fxclub.org

Период проведения акции с 01.11.12 по 22.02.13.
Подробная информация об акции доступна на сайте www.fxcl
Оператор по выдаче призов на территории Украины - ООО
Торговля на финансовых рынках является рискованной
и может не подходить каждому.

Реклама

Холодное бремя года

Зимой тебе стоит бояться не только гололедицы, насморка и перебоев с отоплением, но и сердечного приступа. Узнай, как дотянуть до весны.

ТЕКСТ: МЕЛИССА ГОТТАРД

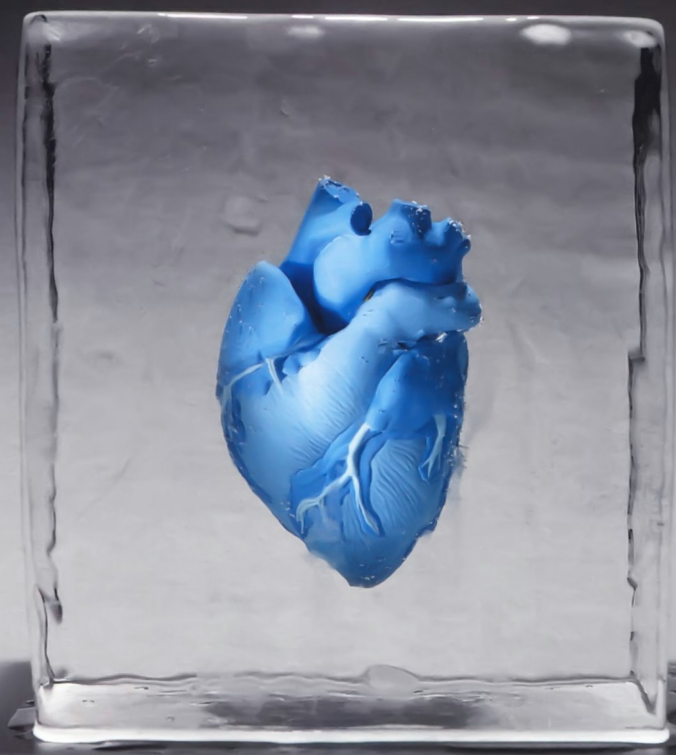


ФОТО: LEVI BROWN, GETTY/FOTOBANK

ОТ ЗИМЫ ОДНИ НЕПРИЯТНОСТИ: дороги завалены снегом, с крыш домов в темя целятся сосульки, темнеет уже к обеду, да еще и губы обветриваются. Но это все ерунда: если во время холодов ты не будешь беречь свое сердце, у тебя велики шансы получить инфаркт.

Исследователи из Японии специально подсчитали: частота обращений к врачам (или уже сразу к патологоанатомам) в связи с сердечно-сосудистыми проблемами в зимние месяцы вырастает на 40% по сравнению с летом. "Многие мужчины думают, что уборка снега — это единственная опасная нагрузка для сердца зимой. Но в холодное время года появляются и менее очевидные факторы, которые угрожают работе сердца", — предупреждает Джон Элефтериадис, кардиолог больницы при Йельском университете.

Мы выяснили, где тебя может подстерегать опасность. Следуй нашим советам — и встречай морозы с легким сердцем.

Опасность №1

ХОЛОДНЫЙ ВОЗДУХ

Когда столбик термометра опускается ниже нуля, каждое последующее падение на один градус увеличивает вероятность сердечного приступа на 2%, предупреждают всезнающие британские ученые. “Когда ты вдыхаешь ледяной воздух, происходит спазм коронарных артерий, в результате чего сокращается объем крови, поступающей к сердцу, — стращает кардиолог из Нью-Йорка Говард Вайнтрауб. — Если твои сосуды и без того засорены и их диаметр на 20–40% меньше нормы, то за один час на морозе “кровепроводная система” может сузиться до 80%”. В итоге ты будешь чувствовать боль в груди даже при минимальной нагрузке — например такой пустяковой, как подъем в горку. В случае если твои сосуды повреждены сильнее, до верха той горки ты можешь и не дойти.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Надень варежки и гарантированно теплую обувь: если конечности мерзнут, сосуды в них сужаются, и сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы протолкать туда кровь. “Также завязывай шарф вокруг носа и рта, чтобы морозный воздух нагревался, прежде чем попасть в легкие”, — советует доктор Вайнтрауб. Но эта мера спасает ненадолго: на шарфе скапливается влага от дыхания, ткань перестает греть. Если ты торгуешь пирожками у вокзала и вынужден торчать на морозе часами, купи в магазине спецодежды тепловую маску-кондиционер. Или получи образование и найди себе приличную работу.

ТЫ ОПЯТЬ НАЧАЛ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Именно зимой большинство из нас начинает ходить в спортзал — и на улице делать нечего, и традиция такая: становиться хорошим с 1 января. Между тем внезапные чрезмерные нагрузки могут сыграть с организмом злую шутку: риск того, что ты сляжешь с инфарктом в течение 2 часов после первой-второй тренировки, втрое выше твоих обычных показателей.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Контролируй интенсивность тренировок и следи за пульсом. В первые 2 недели занятий он должен составлять не более 60% от твоего максимума. Чтобы его узнать, вычти свой возраст из 220, затем умножь на 0,6. После пятиминутной разминки занимайся 15–20 минут в этом ритме, затем 5 минут остывай. Увеличивай частоту пульса на 5% каждые 2 недели.

Опасность №2

СЕЗОННЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что больнее: укол или полноценный инфаркт? Сотрудники Техасского института сердца утверждают, что во время эпидемии гриппа риск смерти от сердечного приступа в целом по популяции возрастает на 30%: вирусная инфекция вызывает воспаление, которое может нарушить ток крови в артериях и привести к образованию тромбов.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Закатай рукав. И убедись, что твои родные тоже укололись. Вакцина не дает стопроцентного эффекта, и если кто-то в твоем доме болен гриппом, то риск заразиться очень высок, даже если ты привит. Все-таки заболел? Не нужно принимать горячую ванну, чтобы справиться с ознобом. Банные процедуры в холодный день увеличивают вероятность сердечного приступа. Резкое повышение температуры тела влечет за собой стрессовое для сердца понижение давления. Лучше разотрись губкой, смоченной в теплой воде.

Опасность №3

КОРОТКИЕ ПАСМУРНЫЕ ДНИ

Зимой — из-за недостатка солнца — выработка витамина D в твоем организме сильно падает. А у людей с низким уровнем витамина D вероятность развития ишемической болезни сердца или инфаркта повышается на 45%. Скорее всего, тут дело в том, что витамин D сдерживает активность в крови ренина — фермента, повышающего давление.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Ешь жирную рыбу (это семга, тунец, скумбрия), яйца, пей молоко. Минимальная суточная доза витамина D — 600 МЕ. Получить его дополнительно можно из витаминно-минеральных комплексов, в которых D идет с другими витаминами и кальцием. Но не увлекайся таблетками, следуй инструкции и делай перерывы в приеме.

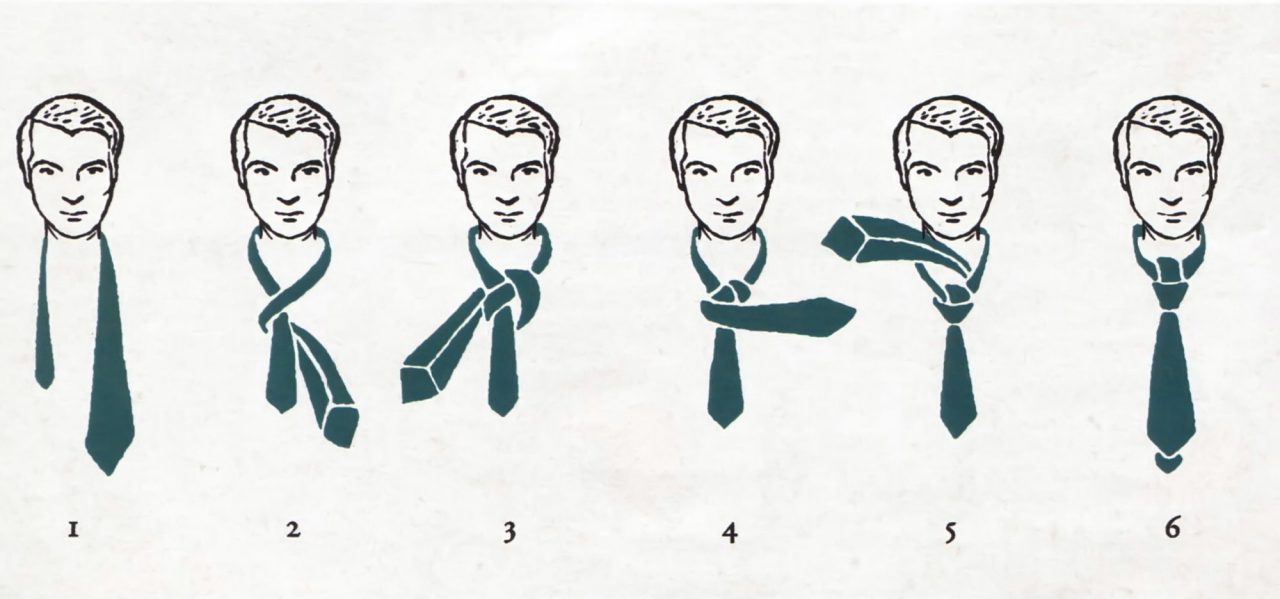
Опасность №4

ДЛИННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

Обильные алкогольные возлияния, переедание... А наутро в груди будто трепыхается пойманный скворец. Врачи называют это “синдром праздничного сердца”. Одной пьянки, затянувшейся до утра, может быть достаточно, чтобы нарушить нормальный ритм сердцебиения. Здоровый человек к четырем часам вечера очухается, но, если твои артерии и сосуды уже потрепаны в боях, имей в виду: аритмия может спровоцировать сердечный приступ.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Ну что тут сказать? Не пей до потери сознания. И следи за тем, что нагружаешь себе на тарелку за новогодним столом: соленые продукты способствуют увеличению давления, а жирная пища может вызвать спазм артерий (особенно в сочетании с алкоголем), что повысит вероятность инфаркта. ■

Удержишься ли ты на своей работе?



Простейший индикатор — твои отношения с начальником.

ТЕКСТ: ГИЛ ШВАРЦ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНДИРЕКТОРА ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS (США)
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

НЕ ТАК ДАВНО Я СИДЕЛ В СВОЕМ КАБИНЕТЕ и чувствовал беспокойство. Последнее время я вообще как на иголках. Вот ведь незадача: ты достиг определенных высот в компании, у тебя хороший кабинет и потрясающий вид из окна; никто тебя не трогает, потому что все уверены, что ты занят, и все, что ты делаешь, — читаешь письма от людей, которые боятся поговорить с тобой лицом к лицу. А ты беспокоишься.

Вдруг вошел Макаллистер, один из мириад моих непосредственных подчиненных, и сел в кресло для посетителей. У меня, как и у любого суперкрутого директора, целых два таких кресла. А еще в кабинете три окна. А настроение такое, что впору подумать: хорошо, что они не открываются.

"Как идут дела?" — спросил Макаллистер и отхлебнул кофе.

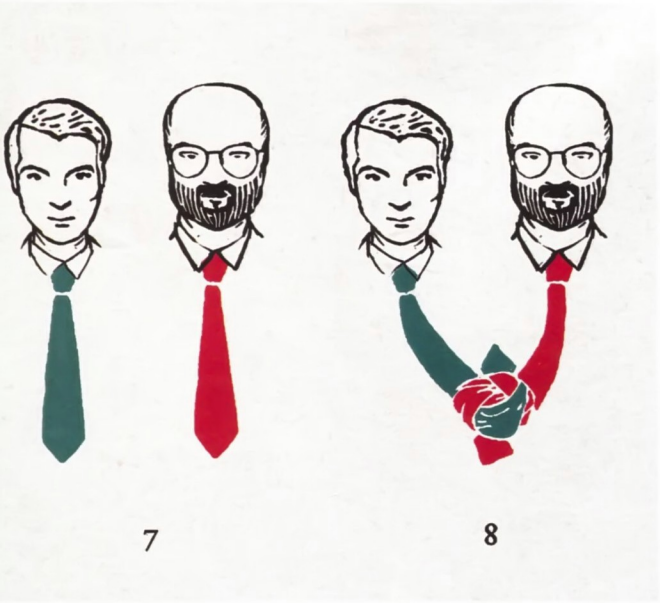
"Неплохо", — ответил я.

Быстро стало понятно, что никаких срочных вопросов у него нет. Он, увидев через стеклянную дверь мою мрачную рожу, просто зашел осведомиться, все ли в порядке. Конечно, дальше был разговор по работе (все, что мы делаем в деловых костюмах, — оно по работе), но при этом тут было что-то одновременно большее и меньшее. Это была та странная, искривленная дружба, которая бывает между коллегами в организации. Та, которая возникает между двумя неравными по статусу мужиками, один из которых работает на другого.

В армии не приветствуется дружба между людьми разных званий. Считается, что она подрывает авторитет и вносит слишком много личного в общение, которое предназначено только для передачи приказов.

А я скажу, что это ерунда. Дружеские отношения между начальниками и подчиненными — это то самое топливо, на котором летит корпоративная ракета. Это уголь, на котором работает котельная нашей организации.

Они придают работе новый смысл и помогают выработать самое важное качество для любой фирмы: лояльность сотрудников. О'кей, если тебе не нравится само это слово, я заменю его на "готовность трудиться со всеми этими людьми в одном помещении". А если ты думаешь, что все это не особо важно, зайди на любой сайт по поиску работы и посмотри, сколько там пасется обладателей степени MBA. Вот они тоже думали, что лояльность не имеет значения. Если приходит пора сокращать штат, из двух сотрудников с одинаковой квалификацией ты уволишь того, кто тебе неприятен. Такова жизнь.



7 8

Я утверждаю, что в наше время твои отношения с начальником имеют особое значение. Они строятся на уважении, симпатии и взаимных ожиданиях, к которым добавлена толика страха. Наверное, такая дружба не хуже любой другой. Если не считать того самого страха. За счет него она становится чем-то большим и, кажется, начинает приближаться к любви.

СТОИТ ПЕРЕЧИСЛИТЬ несколько уровней дружбы начальников с подчиненными. А для начала запомни две вещи. Во-первых, неважно, какой уровень отношений у тебя с твоим боссом, главное — знать правила и не нарушать их. И во-вторых, речь ни в коем случае не идет о подхалимстве. Просто попытайся понять, что начальник — тоже человек. А если не получилось, ступай искать себе новую работу. Подчиняться человеку, который тебе просто неприятен, — это уже извращение какое-то.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Товарищи

Это самый простой и распространенный способ общения нормального начальника и подчиненного. Вы вместе выпиваете, иногда обедаете, общаетесь на деловых мероприятиях. Отношения остаются на этом уровне годами. Главное, никогда не думать, что раз он твой Товарищ, то тебе позволено панибратство. Иначе возникают проблемы.

Много лет назад у меня был шеф, которого мы назовем Мюррей. Очень скованный и зажатый парень. Мы были Товарищами. Я знал, где проходят границы, и мне казалось, что он тоже знает. Однажды вечером мы были на корпоративном выездном мероприятии (а это всегда отличный шанс опозориться). После невкусного ужина мы переместились к барной стойке. Он выпил первую рюмку водки, затем вторую и третью. Потом оглядел помещение. Махнул еще парочку, пристал к одной сомнительной девице, второй, третьей... Те реагировали на него с нескрываемым раздражением. Ближе к полуночи он уснул в кабинке туалета. Я отволок его в номер и помог снять ботинки.

Наутро он пил воду и смотрел на меня странным взглядом. Видимо, обдумывал, стоит ли оставлять в живых свидетеля его позора. К счастью, я уцелел. Я просто сделал вид, что ничего не произошло. К тому же я должен был представить важный проект в конце месяца. И тогда, и потом я никогда не пытался выходить с ним за границы товарищеских отношений. Да и он тоже. И мы отлично ладили, пока его не поперли с этой работы. Я по нему скучал, ведь мы были Товарищами.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Приятели

Такими отношения становятся только при определенной взаимной симпатии. Приятели могут сбросить маски и общаться друг с другом по-человечески, и приятель-подчиненный имеет определенное влияние на приятеля-начальника. Но не обманывайся! Субординация важна всегда, кроме случаев, когда ты видишь своего начальника в больничной пижаме. Да и в этом случае все вернется, как только он снова натянет пиджак.

Приятельские отношения часто живут недолго, поэтому даже не пытайся использовать их для построения карьеры. И не зарывайся. Знал я одного парня, которого звали Эд. Он был Приятелем Чарли, занимавшего солидную должность в корпорации. Они были неразлучны, и это давало Эду немалую власть. Когда он высказывал свое мнение, с ним соглашались — не потому что оно было особенно умным или справедливым, а просто потому, что, когда Эд говорил, Чарли слушал.

Однажды Чарли повысили. Ему дали кабинет побольше, звание посолиднее, все как полагается. Вдруг он понял, что и Приятель ему нужен посерьезнее. Новым закадыкой стал Тим. Эд после этого продержался месяц, а потом стая офисных гиен обнаружила его одиноко пасущимся в конференц-зале и разорвала в клочья. Просто из спортивного интереса.

КАКИМ СЛОВОМ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ?

Деловые	**28%**	**Партнерские**	**1%**
Хорошие	**9%**	**Приятельские**	**1%**
Нейтральные	**9%**	**Конструктивные**	**1%**
Дружеские	**7%**	**Доброжелательные**	**1%**
Отличные	**4%**	**Недопонимание**	**1%**
Доверительные	**3%**	**Другое**	**21%**
Война	**3%**	**Затрудняюсь ответить**	**5%**
Никакие	**2%**		
Уважительные	**2%**		
Натянутые	**2%**		

Источник: Superjob.ru, опрос 1000 человек, август 2011 года

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

Братья

За годы совместной работы два человека могут стать очень близки. Они вместе прошли через многие конфликты, они интересны друг другу, у них есть общие цели, мечты, союзники и враги. Это самые счастливые и надежные отношения, возможные между начальником и подчиненным. Они по-настоящему понимают друг друга, зачастую даже без слов, достаточно одного взгляда или звука. Это понимание базируется на взаимном доверии, которое так редко встречается в рабочих коллективах.

Именно за счет таких отношений и бьется сердце любой фирмы. Ты начинаешь осознавать свою принадлежность к чему-то более глубокому, чем просто юридическое лицо.

Не следует путать такие отношения с уровнем 3а — я называю это "тюремные сокамерники". Их братство основано на совместном выживании в тяготах тюремной жизни. Они оба работают на одной паршивой работе и ничего не могут с этим поделать. Нет, настоящее братство — это особенные ощущения. Вы будто члены одной семьи или, например, мафиозной ячейки и знаете: что бы там ни случилось в будущем, благодаря этим отношениям вы станете лучше и как солдаты корпорации, и просто как люди. И уж будь уверен: что-нибудь обязательно случится. Но ты ведь не один, вас как минимум двое против этой беды.

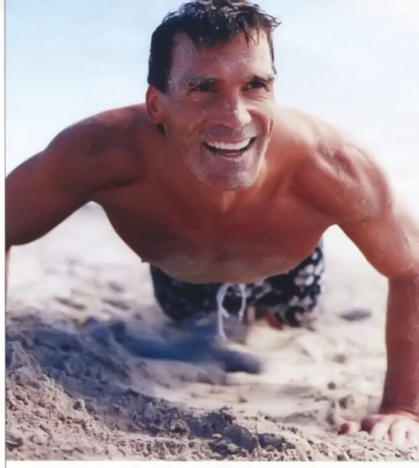
А ТЕПЕРЬ ТЫ СПРОСИШЬ меня, зачем я вообще все это тут наплел?

Если ты еще не заметил, времена нынче суровые. Роста доходов что-то не видно. Все говорят о новом финансовом кризисе, но я тебе скажу: в кризисе вообще весь наш способ существования. Рабочие места сокращаются. Огромные компании и целые индустрии идут ко дну. Ты, может, и не знал, но даже благополучие "Газпрома" под угрозой из-за активизировавшейся по всему миру добычи сланцевого газа. Большие начальники не в лучшем настроении. В воздухе витают страх и озлобленность. Мы все находимся под огнем. По ночам все сбиваются в кучу, чтобы согреться, а днем ты бродишь в поисках любой пищи, способной заглушить голод. Ты надеешься, что никогда не наступит тот день, когда вам придется начать есть друг друга. А пока (и, может быть, чтобы) он не наступил, мы стоим один за всех и все за одного, невзирая на звания. Мы в одной лодке, парень. Надо дружить.

Как-то недавно вечером я тихо сидел в своей гостиной, погруженный в раздумья после особенно тяжелого дня. Было уже очень поздно, и в этот день я уже ничего не мог сделать. Но я чувствовал, что осталось какое-то важное дело. А, да. Есть еще один человек, который наверняка думает и чувствует то же самое, что и я. Это мой начальник.

"Как ты, Боб?" — набрал я уставшими пальцами на моем BlackBerry. Через минуту пришел ответ: "Нормально, спасибо, что спросил".

Вот и все. Но и этого достаточно. ■



... И всё заживёт!

Быть мужчиной — не только интересно, но травматично. Работа, спорт, хобби — в жизни всегд есть место подвигу, а от подвига до травмы один ша

Ссадины, порезы, ожоги или даже раны спутники мужчины с того самого дня, как он научил ходить и баловаться со спичками. Что поделат активный образ жизни и мужские профессии беру своё.

Однако если в детстве достаточно было поплева на ранку и приложить к ней подорожник, то в взрослом мире всё не так просто (да и где сейчас городе найти подходящий подорожник — тож вопрос не из лёгких).

К счастью, есть препарат ТИРОЗУР (гель порошок). ТИРОЗУР — местный антибиотик ранозаживляющим эффектом, обладающий широки спектром противомикробного действия уничтожающий даже грибковую инфекцию. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

Тирозур — и всё заживёт

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

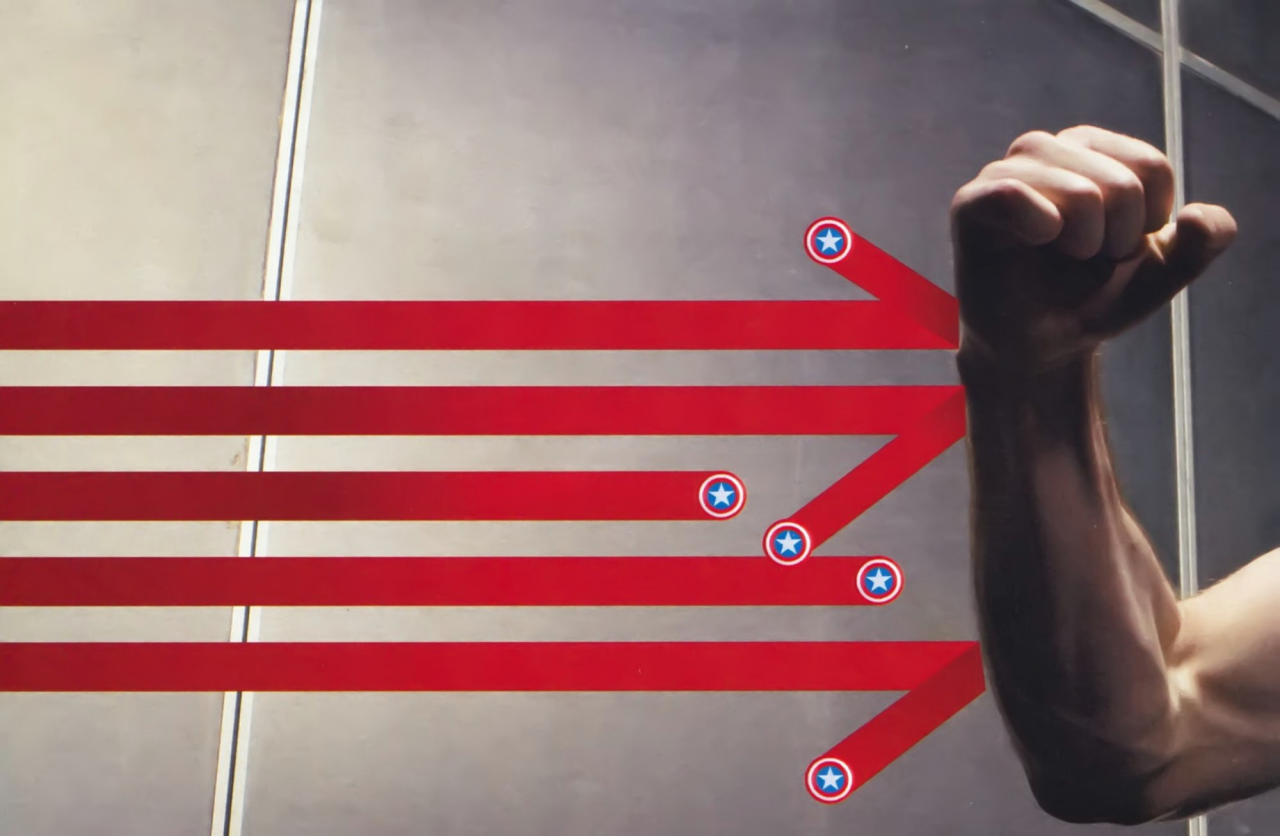
Виробник: Ентельхард Арцнаймітель ГмбХ і Ко. (Германія)

Представництв "Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Укр м. Київ, вул. Після 30а, 04 +38044 431 81 03, www.alpenpharma.c

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур гель №UA/7786/02/01 от 04.04.08; Тирозур порошок №UA/7786/01/01 від 15.02.06. Ліц. № 469291

САМОЛІКУВАННЯ МОЖ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама



ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

НАСТОЯЩИЙ ТРАНСФОРМЕР

Герой "Первого мстителя" Стив Роджерс преобразился из цыпленка в боевого быка буквально за минуту — спасибо научному волшебству. Штука в том, что актеру Крису Эвансу, игравшему Роджерса, пришлось пройти подобную трансформацию без всяких волшебников. Хочешь тоже?

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОУНС

www.MensHealth.com.ua

Мы выступаем против изобретения машины, которая могла бы превратить любого из нас в супергероя. Конечно, выглядит круто — входишь в нее тощим астматиком, а выходишь рельефным крепышом, и женщины стремятся потрогать тебя за грудь. Но тогда каждый бы стал рельефным крепышом — в чем тут заслуга? К тому же железо, помимо мышечных волокон, тренирует выдержку и волю к победе. А с волшебной машиной все, что мы бы получили, — это миллионы бесхарактерных качков в обтягивающих трико.

Нет уж, давай пойдем длинным, тяжелым путем. Тем более что в примере с Эвансом "длинный путь" — это всего три месяца.

Именно столько было отведено Крису на подготовку к съемкам в редкой роли — супергероя, не обладающего никакими сверхъестественными способностями, кроме тренированного тела.

Крис Эванс, 2005 год

Эванс занимался под руководством Саймона Уотерсона — человека, ответственного за физическую форму Дэниела Крэйга в фильме "Казино "Рояль". "Это было изнурительно и жестоко, и я бы нашел тысячу причин не приходить в спортзал, — смеется Крис. — Если бы просто не знал, что должен сделать это".

К слову сказать, у Эванса не было какого-то особенного голливудского секрета. И высококачественной химии. Он просто сосредоточенно вкалывал каждый день. "Мы брали две группы мышц: спина и грудь, бицепсы и трицепсы, — рассказывает Крис, — и буквально крушили их в течение двух часов. А потом восстанавливались, работая над прессом".

КЛЮЧ К ТЕХНИЧЕСКОЙ СТОРОНЕ ТРЕНИРОВКИ — вариативность. Каждая группа мышц прорабатывалась под всеми возможными углами. Это стимулировало тело, которое продолжало изменяться. "Я никогда не думал, что есть столько способов дойти до предела", — делится Крис.

За все три месяца подготовки к роли Эванс не провел ни одной кардиотренировки: ни бега трусцой, ни гребли, ни велотренажера — ничего. "Если я займусь кардио, я просто испарюсь, — поясняет актер. — Я ведь довольно костлявый, и мне просто нужно набрать вес".

В результате за три месяца Эванс (и до того не бывший дохляком) набрал около 10 кг мышечной массы. Содержание жира в его теле снизилось с 12,5 до 8%. "Я не думаю, что мое тело рассчитано на такие размеры, какие понадобились для Капитана Америки, — говорит Крис. — Через полтора месяца тренировок я обнаружил, что в правом плече что-то щелкает, а левая грудная мышца болит. То здесь, то там чувствовалось излишнее напряжение. Но эти тренировки постоянно менялись, и мы всегда находили способы продолжать прорабатывать мышцы, обходя больные места".

"Первый мститель" успешно прошел в прокате, но расслабляться Эвансу нельзя: впереди продолжения этой киноленты. Так что актер вынужден постоянно поддерживать форму — впрочем, слово "вынужден" здесь не совсем к месту: "Я большой фанат самостоятельных тренировок. Я надеваю наушники и... К тому же прекрасно умею сам себя мотивировать. Как только я в зале и начинаю тренироваться, стараюсь получить удовольствие и поэтому чувствую себя превосходно. А если пропускаю тренировки хотя бы пару дней, то сразу как-то паршиво". ■

МЕНЮ ДЛЯ КАПИТАНА

В момент подготовки к съемкам Эванс питался по принципу "Сожри сколько влезет. А потом еще столько же".

ОВОЩИ

Когда желудок вынужден работать постоянно, большим подспорьем для него будет клетчатка. "Я просто фанат сырых овощей, — говорит Эванс. — ЖКТ начинает работать как часы. К тому же термообработка уничтожает полезные вещества в продуктах. Если мне надо просто перекусить — нет ничего лучше овощей".

БЕЛОК

"Я ем много курятины, индейки и рыбы. Если нужна гомерическая порция белка — выбирай индейку: в ней до 25,7% протеина при минимуме жира".

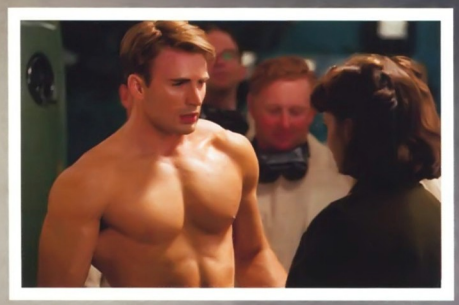
ДОБАВКИ

Протеиновые коктейли. Протеиновые батончики. Аминокислоты. Но никаких анаболиков. "Тут невооруженным глазом видно, что парень чист, — комментирует фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов. — Достаточно сравнить его форму с формой Питта в "Трое" — вот у кого гормоны из ушей лезли".

И ПОБОЛЬШЕ

"Я не считал калории в ходе тренировок, — рассказывает Крис. — Я ведь не собирался похудеть или достичь определенной массы — мне просто нужно было стать как можно больше. А тут проверенное средство: если ты сейчас не жуешь, срочно найди что-нибудь съестное — и жуй. Это не связано с вкусовыми ощущениями, ты просто заправляешь свое тело".

PHOTO: JAMES DIMMOCK/CORBIS, @CA

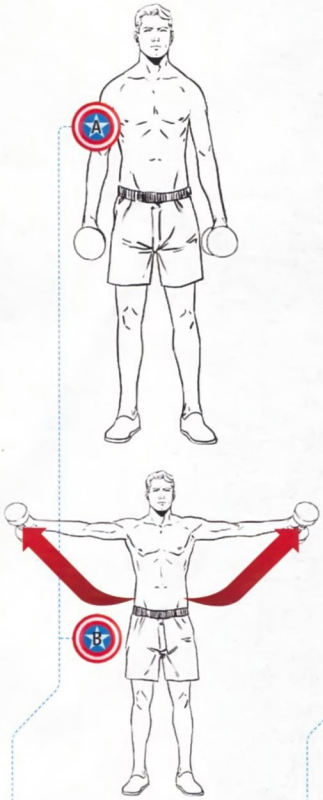


Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛ, ЧТО ЕСТЬ СТОЛЬКО СПОСОБОВ ДОЙТИ ДО ПРЕДЕЛА

APPROVED UPPER BODY APPROVED

ДЕЛЬТЫ НА ПЯТЬ

"Грудь у меня постоянно болела, трицепсы меня вообще убивали. А вот плечи делать я всегда любил", — признается Эванс. Добавь его упражнения в свой арсенал для супергеройского прогресса.

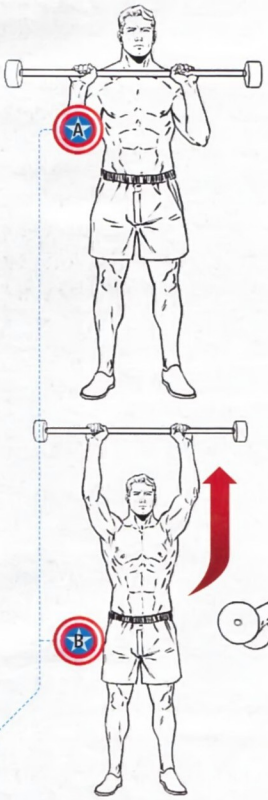


ОТВЕДЕНИЯ ПЛЕЧ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ
3 сета по 15 повторов

Возьми в руки гантели, встань прямо, поставив ноги на ширине плеч и согнув их в коленях. Медленно, не теряя ощущения в дельтовидных, подними руки в стороны до уровня плеч. Задержись в этом положении на секунду, после чего так же плавно вернись в исходную позицию и повтори. Не переборщи с весом: "Никогда не увеличивай рабочий вес в ущерб технике", — замечает Эванс. Сам он работает с гантелями по 12–15 кг, не больше.

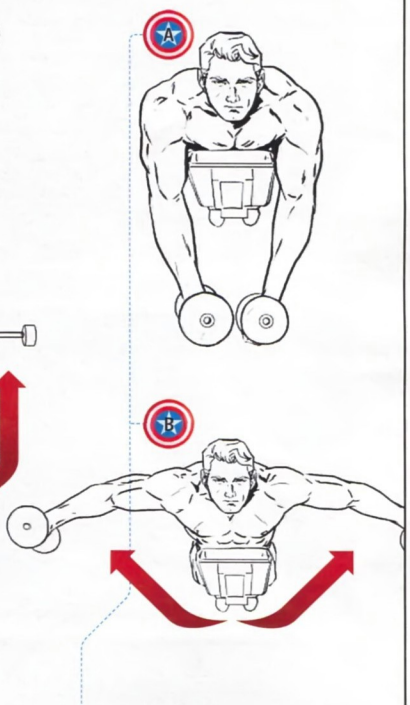
СГИБАНИЯ ПЛЕЧ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ
3 сета по 15 повторов

Это упражнение для передней части твоих дельтовидных. Поставь ноги на ширине плеч, в руки возьми гантели и опусти их перед бедрами, развернув ладони на себя. Напряги мышцы кора, дабы не позволить себе завалиться вперед. Медленно подними гантели вперед до уровня плеч. Молоток! Теперь опусти их и повтори упражнение.



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ
3 сета по 15 повторов

Подними штангу к плечам, взявшись за нее хватом чуть шире плеч. Не откидываясь назад и не выпрямляя ноги в коленях до конца, выжми снаряд над головой. Вернись в исходное положение и повтори. На самом деле наш герой предпочитает жать не свободный вес, а работать в тренажерах: "Когда я жму штангу, даже сидя, у меня слишком сильно работают грудные мышцы, а в позвоночнике ощущается неприятная компрессия. Поэтому по возможности я пользуюсь тренажерным аналогом жима стоя или сидя".



РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ
3 сета по 15 повторов

Установи скамью под углом 45 градусов и ложись на нее животом, удерживая в руках гантели. Ладони держи развернутыми друг на друга, локти чуть согнуты. Сводя лопатки, подними гантели в стороны, пока плечи не станут параллельными полу. Вернись в исходное положение и повтори. Дело сделано — у тебя плечи супергероя. Проводи такую тренировку 1–2 раза в неделю, объединяя ее в один день с тренировкой груди или спины.

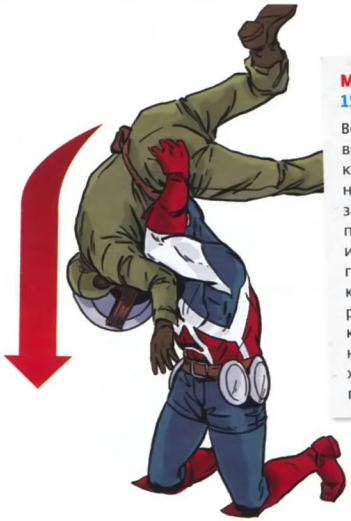
ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARC LAMING

ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ ПРЕСС

Опробуй на себе комплекс подготовки Капитана Америки! Он нагрузит мышцы под всеми мыслимыми углами и сделает твой живот прочным как сталь.

РОЛЛАУТ С КОЛЕСОМ 12 повторов

Встань на четвереньки, держа колесо прямыми руками за рукояти. Если такого снаряда у тебя нет, можешь использовать обычную штангу, просто держись за гриф. Чуть округлив поясничный отдел позвоночника, прокатись максимально далеко вперед, стараясь опустить бедра к самому полу и подальше удалить кисти от коленей. Постоянно удерживая мышцы кора в напряжении, вернись в исходное положение и повтори.



МОЛИТВА НА БЛОКЕ
15 повторов

Встань на колени перед верхним блоком, прикрепив к нему веревочную рукоять. Возьмись за нее обеими руками, прижми кисти ко лбу и округли спину. Напрягая мышцы живота, наклонись вперед, стараясь привести локти к бедрам. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Только пол лбом не пробей!

ФЛАЖОК 6 повторов

Ложись спиной на горизонтальную скамью, крепко взявшись за ее края руками. Локти направь к потолку. Напрягая мышцы живота, подними чуть согнутые ноги вверх, встав на плечи. Знаем, знаем — это очень сложно, но это лишь исходное положение. Теперь постарайся опустить ноги и таз как можно ближе к скамье, не ложась на нее полностью. Вернись в исходное положение и повтори.

ПОДЪЕМЫ КОРПУСА СО ШТАНГОЙ
15 повторов

Ляг на пол, закрепив ступни согнутых в коленях ног под неподвижной опорой. Возьми в руки штангу и подними ее над собой, как в начальном положении жима штанги лежа. Теперь сядь, подняв корпус вверх, пытаясь все время удерживать руки в вертикальном положении. Если все сделаешь правильно, в верхней точке снаряд окажется у тебя над макушкой. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Будь осторожен с весом — это упражнение не для слабаков!

Данный комплекс можно проделывать в конце каждой тренировки. Выполняй все упражнения по кругу, с минимумом отдыха. Всего желательно сделать 3–5 кругов.

СЕКС

СВОБОДОЙ ПОПУГАЕМ

Мечтаешь о полной сексуальной вседозволенности? Почитай, что делали в постели и за ее пределами те, кому можно было все.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЭКСПЕРТЫ

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК
президент общественной организации "Профессиональное объединение сексологов"

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА
к.с.н., специалист Института психоанализа

СУЙ ЯН-ДИ

Император, Китай
569–618 гг.

Китайцы придумали не только порох и бумагу. Те из них, кто получал полную сексуальную свободу, пользовались этим даром крайне изобретательно. Но даже среди них император Ян-ди из династии Суй выделялся фантазией. Он любил масштабные строительные проекты (именно в годы его правления были активизированы работы по прокладке Великого канала, соединившего реки Янцзы и Хуанхэ), а также секс. Однажды он объединил оба хобби и построил кольцевую дорогу длиной около полутора километров, которая полностью состояла из колдобин. При занятиях сексом в экипаже, катившемся по этому тракту, любовникам надо было совершать минимум движений — им помогала тряска. Ян-ди отличался невероятной выносливостью. Он нередко катался по этой дороге с утра до вечера, причем пассажирки в его колесницах раз в несколько часов менялись, а у императора не было ни минуты отдыха.

Еще один пример, иллюстрирующий богатое сексуальное воображение Ян-ди, — лабиринт из комнат и переходов, все стены которого были завешаны листами из полированной бронзы, игравшими роль зеркал. В комнатах было полно еды, вина, а главное — обнаженных рабынь, которые танцевали или лежали на циновках. Император иногда по 10 дней не мог найти выход из этого лабиринта.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:

"То, что практиковал император, называют словом "промискуитет" — беспорядочные половые связи. Часто этим грешат люди, неспособные устанавливать глубокие эмоциональные контакты. Если летописцы не врут в деталях, императору можно ставить диагноз "болезненная зависимость от секса". Раньше психиатры использовали для обозначения этого расстройства термины "сатириазис" (мужская версия) и "нимфомания" (женская проблема), сейчас чаще используют более нейтральный — "патологическая гиперсексуальность". Учитывая, что в подчинении Ян-ди находилась обширная страна с громадным по тем временам человеческим ресурсом, неудивительно, что он позволял себе довольно экзотические способы удовлетворения сексуальных желаний".

Представь, что ты стал римским императором. Или османским султаном. Твои действия не ограничены ничем, никто тебя ни за что не осудит. Правила устанавливаешь ты. Как это отразится на твоем сексуальном поведении? Мы рассмотрели несколько примеров из разных эпох и культур.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОЙ/BANG! BANG!

ТИБЕРИЙ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ АВГУСТ

Император Рима
42 г. до н.э. – 37 г. н.э.

Придя к власти в 56 лет, в 68 Тиберий фактически отошел от дел, удалившись из неспокойного Рима на остров Капри. Вот как описывает тибериевский пенсионный план историк Светоний: "На Капри, оказавшись в уединении, он дошел до того, что завел особые постельные комнаты, гнезда потаенного разврата. Собранные толпами отовсюду девки и мальчишки... наперебой совокуплялись перед ним по трое, возбуждая этим зрелищем его угасающую похоть". Тиберию, вообще, нравилось смотреть на совокупляющуюся молодежь — например, в саду под кустами сидели переодетые фавнами и нимфами юноши и девушки, которые должны были начинать любовную возню, как только в поле видимости появлялся император. Обычные, не постельные, комнаты виллы Тиберий обставил порнографическими скульптурными композициями, а стены завесил картинами скабрезного содержания.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

"Универсальные "общечеловеческие" нормы сексуального поведения существуют — например, инцест был недопустим всегда и везде. Однако педофилия, гомосексуализм или групповой секс во многих культурах, включая Древний Рим, считались нормальным явлением и не осуждались. В подобном обществе массовые оргии с участием подростков — это естественный способ стимуляции полового влечения, к которому вполне логично прибегал 68-летний император, испытывавший нормальную возрастную нехватку тестостерона".

ВАЛЕРИЯ МЕССАЛИНА

Жена императора Рима Клавдия, 18 г. н.э. – 48 г. н.э.

Валерия Мессалина обожала заниматься сексом, как Валерий Абисалович Гергиев — дирижировать. По вечерам она любила тайком сбежать из дворца императора в недорогой лупанарий (публичный дом), чтобы до утра отработать в качестве обычной проститутки. Плиний Старший утверждает, что однажды она поспорила с профессионалкой, кто из них переспит за сутки с большим количеством клиентов, и выиграла, обслужив 50 человек.

Но Мессалина была не только ненасытной любовницей. Для нее полная сексуальная свобода означала еще и возможность без ограничений выбирать половых партнеров. Когда консул Марк Виниций отказался лечь с ней в постель, она его отравила.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

"Выше мы уже говорили о патологической гиперсексуальности. Скорее всего, у Валерии Мессалины был как раз такой диагноз. Причиной подобного поведения может служить как психическое расстройство, так и другие нарушения в работе мозга или эндокринной системы. Часто пол, возраст и внешность "подвернувшегося под руку" партнера имеют для страдающего патологической гиперсексуальностью мало значения. Также характерная особенность этого состояния — неспособность достичь оргазма".

ВОЗБУЖДЕННАЯ ТОЛПА

Великая французская революция, 1789–1794 гг.

Когда сексуальная свобода достается не одному человеку, а целому народу, хорошего не жди. Духом "Вудстока" тут и не пахнет. Вот как описывают типичные для Великой французской революции проявления полового садизма исследователи Огюстен Кабанес и Леонард Насс в книге "Революционный невроз": "Цветочнице в Пале-Рояле, заподозренной в роялистских настроениях, толпа запихала во влагалище сноп соломы, а потом ее голую привязали к столбу, прибили ее ноги гвоздями, наконец, ей отрезали обе груди и подожгли солому". А вот что рассказывают про убийство Марии-Терезы-Луизы Савойской, принцессы де Ламбаль: "У нее вырезали груди, потом вспороли живот и вытащили все внутренности. Один из убийц, вырезав половые органы, устроил себе из них искусственные усы" (свидетельство историка Жюля Мишле).

Но хотя тут и есть фиксация на половых органах, эти истории вообще не про секс, а про садизм. Во все времена людям наносили подобные травмы не из сексуальных побуждений, а потому что это максимально болезненная и унизительная казнь. А еще это про так называемую психологию толпы. Вот что пишет Дэвид Майерс, профессор Хоуп-колледжа (США), в книге "Социальная психология": "Вместе мы делаем то, чего не стали бы делать в одиночку. Группы способны возбуждать людей. Если возбуждение накладывается на отсутствие личной ответственности, а общепринятые нормы поведения размываются, последствия могут быть самыми неожиданными. В подобных ситуациях люди способны на самые разные поступки — от нарушений правил поведения (швыряния еды в обеденном зале, препирательства с рефери, криков во время рок-концерта) до импульсивных проявлений самых низменных чувств (группового вандализма, оргий, ограблений) и деструктивных социальных взрывов (зверств со стороны полицейских, бунтов и самосуда толпы)".

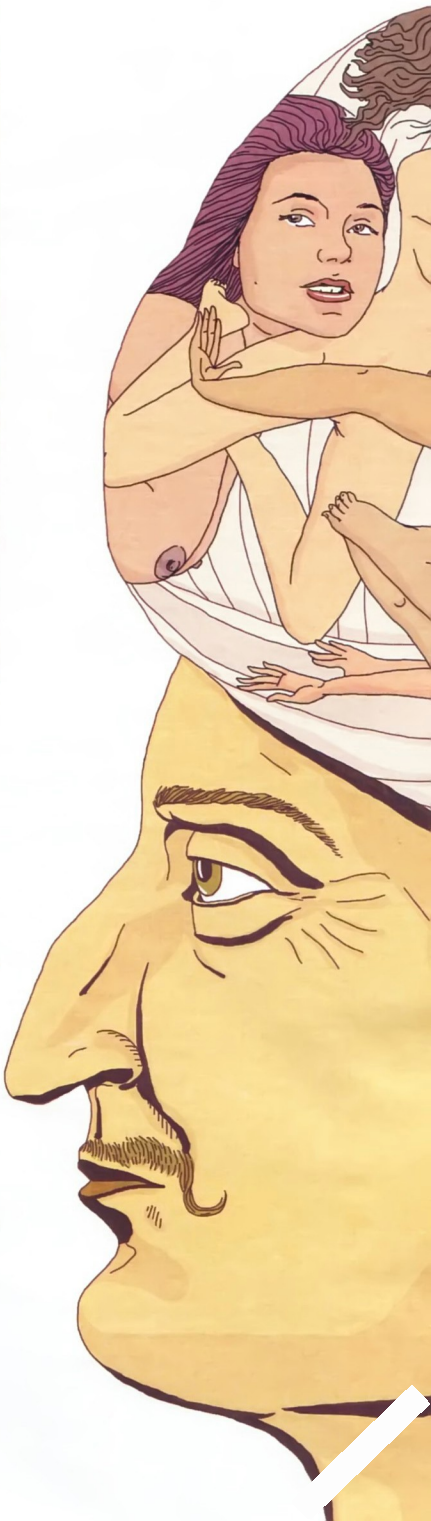
РОДРИГО БОРДЖИА

Он же — папа римский Александр VI 1431–1503 гг.

У представителей Ватикана всегда портится настроение, стоит заговорить про Александра VI. В официальной истории Ватикана время его правления охарактеризовано как "несчастье для церкви" — например, он цинично разрушал образ добродетельного церковника сексуальными оргиями. Благодаря мемуарам прелата Иоганна Бурхарда мы знаем, как Александр VI отпраздновал свадьбу своей дочери Лукреции: "На ужине присутствовали все кардиналы и высшие придворные духовники, причем каждый из них имел у себя по бокам двух благородных блудниц, вся одежда которых состояла из прозрачных муслиновых накидок и цветочных гирлянд. После ужина 50 блудниц исполнили танцы, описать которые не позволяет приличие, — сначала одни, а потом с кардиналами..." После ужина одежду приглашенных женщин распродали с аукциона, затем рассыпали по полу каштаны и заставили обнаженных дам их собирать. Вечер мгновенно перестал быть томным — священнослужители жадно набросились на блудниц. Те, кто смог совокупиться с большим количеством женщин, были награждены папой Александром VI незатейливыми призами — сапогами, штанами или шляпами.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

"Возможно, Александр VI хотел избавиться от чувства вины, спровоцировав других на нарушение моральных норм. Ведь он, несмотря на сан, вел активную половую жизнь, имел детей, хотя католическая церковь запрещала священникам вступать в брак. Весьма показательно, что кардиналы в рассказе Иоганна Бурхарда занимаются сексом под действием алкоголя во время пира. Похоже, спиртное помогло им снять внутренний запрет на сексуальную разрядку — одну из важнейших составляющих человеческого бытия. Неудивительно, что долго сдерживаемое влечение получало выход в самых диких формах".



СУЛЕЙМАН I ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ

Султан Османской империи, 1494–1566 гг.

Гарем восточного правителя — своего рода фабрика удовольствий. Поступая сюда, наложница проходила обучение, потом рожала султану ребенка и еще через пару-тройку лет отправлялась в ссылку, как износившаяся вещь. Но иногда этот конвейер давал сбои. Султан Сулейман Великолепный так увлекся невольницей, доставленной ему с Западной Украины, — Анастасией Лисовской, она же Роксолана по прозвищу Хуррем ("веселая"), — что не только дал ей свободу, но и официально женился на ней. История умалчивает, имел ли Сулейман после этой свадьбы хотя бы эпизодические сексуальные контакты с другими женщинами. Но точно известно, что Хуррем до конца жизни оставалась его единственной женой, в ссылку не поехала, родила султану пятерых детей, один из которых сам стал впоследствии правителем империи. Кроме Сулеймана, более или менее моногамные отношения с наложницами поддерживали Селим II, Мурат III, Ибрагим Сумасшедший, Мехмед IV Охотник.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:

"Вообще, вопрос о том, что нам ближе — полигамия или моногамия, — решается каждым человеком индивидуально, в соответствии с его воспитанием, общественными устоями и темпераментом. Говорить о генетической предрасположенности человечества к тому или иному типу поведения не приходится. Сулейман Великолепный, по всей видимости, был мужчиной с нормальной сексуальностью, которому для удовлетворения либидо было достаточно простых отношений с небольшим количеством партнеров, и он отдавал себе в этом отчет. Османское общество не смогло навязать ему исторически сложившийся стереотип поведения, согласно которому правитель обязательно должен быть полигамным. В этом и заключалась его сексуальная свобода. Все упомянутые выше герои этой статьи доказывают: если полную свободу получает персона с поврежденной психикой, это может обернуться ужасающими последствиями. Но если подобный дар достанется нормальному человеку — тому же Сулейману, — он найдет в себе силы сохранить человеческий облик и не превратиться в маньяка".

СТРЕСС

КАК ДЕЛА НЕ ДЕЛАЮТСЯ

На работе завал по всем фронтам, шеф негодует, а ты в сотый раз пересматриваешь фотографии, снятые в период недавнего отпуска, размышляя, какие из них включить в семейный фотоальбом. Не переживай, вдруг ты не банальный лентяй, а жертва модной заразы под названием "прокрастинация"? Пройди наш тест и, если подозрения подтвердятся, узнай, как вернуться в мир нормальных людей.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Этот материал ты должен был прочитать еще в августе. Однако на дворе уже ноябрь, а я все еще, фигурально выражаясь, даже карандаш не очинил, чтобы приступить к работе. А когда, скажи, пожалуйста? Ведь в июле было слишком жарко, в августе шли дожди и, чтобы не расстраиваться, приходилось периодически развлекать себя просмотром видеороликов о том, как пьяные мужики катаются на карусели и вообще творят черт знает что. Потом я разрабатывал проект электрогитары, которую собираюсь сделать. Потом обдумывал тюнинг своего нового мотоцикла и рассчитывал стоимость запчастей. Сегодня мне должны привезти новый планшетный компьютер, и, конечно же, первым делом нужно разобраться во всех его функциях. А послезавтра я уезжаю в командировку, так что вряд ли у меня получится написать качественный текст за один день. Уж лучше я по приезде спокойно возьмусь за дело, чтобы удивить тебя превосходным материалом, который ты потом будешь цитировать друзьям...

А, СТОП! Сообщили, что моя командировка отменилась, так что волей-неволей придется заняться текстом. Только вот, прежде чем приступать, пойду налью себе чаю. И кстати, загляну к знакомым: говорят, они научили механического кота перерабатывать жеваную бумагу в гашиш — когда я еще увижу что-либо подобное?

Не торопись из всего вышеизложенного делать вывод, что я — обычный лентяй и прожектер. Напротив, я обожаю работать. Причем до такой степени, что мои близкие иногда жалуются, что вспоминают о моем существовании только по статусу "Готов поболтать" в ICQ, так как я торчу в редакции с утра до ночи. Для меня чрезвычайно важен результат моей работы, равно как и признание окружающих. Но почему же, черт возьми, мне так сложно взяться даже за очень интересный проект и методично довести его до конца? Почему вместо работы я читаю френдленту в Facebook, хотя знаю, что упускаю время? Зачем мне эти круглосуточные бдения перед компьютером накануне сдачи номера, подкрепляемые красноречивыми взглядами главного редактора?

Если тебе знакомы описанные ситуации и ты частенько мучаешься подобными вопросами, поздравляю: похоже, нас с тобой настигло явление, которому современные психологи дали определение "бич XXI века". "Прокрастинация" — этим диким словом определяют склонность человека откладывать на потом важные или неприятные дела, занимая время мелочной суетой. Отличие прокрастинации от обычной лени в том, что лентяй наслаждается жизнью, а прокрастинатор — мучается.

Опубликованных исследований, посвященных этой проблеме с таким неуклюжим названием, хватит на добрую библиотеку. Поэтому я не буду долго и нудно рассказывать о них в сотый раз, а предлагаю тебе пройти разработанный в Men's Health тест и выяснить: насколько ты склонен к прокрастинации?

СТРАДАЕШЬ ЛИ ТЫ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ?

Отвечай на вопросы быстро, не пытаясь понять логику теста и вычислить приятный тебе результат. Ставь галочки, а как подсчитать результат — читай в конце теста.

ВОПРОС 1

Сколько времени ты обычно тратишь на принятие решения?

А) Я всегда долго сомневаюсь, нервничаю и в итоге, сделав выбор, потом долго сомневаюсь, то ли я выбрал ☐

Б) Рассматриваю возможные варианты и достаточно быстро вычисляю наиболее подходящий ☐

В) Зависит от значимости решения — бывает, что процесс затягивается ☐

ВОПРОС 2

Часто ли ты испытываешь чувство тревоги по поводу и без? Беспокоит ли тебя кризис в Китае, будущее твоих детей, предстоящая поездка на море? Думаешь ли ты об автомобильных авариях, садясь за руль?

А) Бывает иногда, но не систематически ☐

Б) Да, и в последнее время это случается все чаще ☐

В) Что я, параноик? Нет, конечно ☐

ВОПРОС 3

Как быстро ты приступаешь к работе после получения задания?

А) Тут же и приступаю. Дело — прежде всего ☐

Б) Я прикидываю, сколько времени осталось до срока сдачи, собираюсь с мыслями, дожидаюсь вдохновения и начинаю работать ☐

В) Обычно ближе к часу икс ☐

ВОПРОС 4

Сколько процентов порученных тебе дел (в том числе порученных самим собой) ты выполняешь в срок?

А) 50–75 ☐

Б) 75–100 ☐

В) Меньше 50 ☐

ВОПРОС 5

Представь: тебе нужно позвонить высокопоставленному человеку, чтобы договориться с ним о деловой встрече. Твои действия?

А) Позвоню сразу, чтобы побыстрее покончить с таким щекотливым делом ☐

Б) Буду долго собираться с духом, переделаю все дела и, когда наконец решусь, то положу трубку после третьего гудка ☐

В) Отрепетирую предстоящий разговор пару раз, выпью чашку чая и позвоню ☐

ВОПРОС 6

Часто ли, выполняя работу с четко поставленными сроками, ты отвлекаешься на что-то другое, а потом делаешь все броском, но с потерей качества?

А) Я организованный человек, и со мной такого не случается ☐

Б) Редко, но бывает — когда работа уж совсем неприятная ☐

В) Да я всю жизнь так и работаю ☐

ВОПРОС 7

Как часто невыполненные тобой обязанности приводили к серьезным неприятностям?

А) Никогда! Я в лепешку разобьюсь, но все сделаю ☐

Б) Частенько бывает, и я всякий раз сгораю со стыда, но ничего не могу с собой поделать ☐

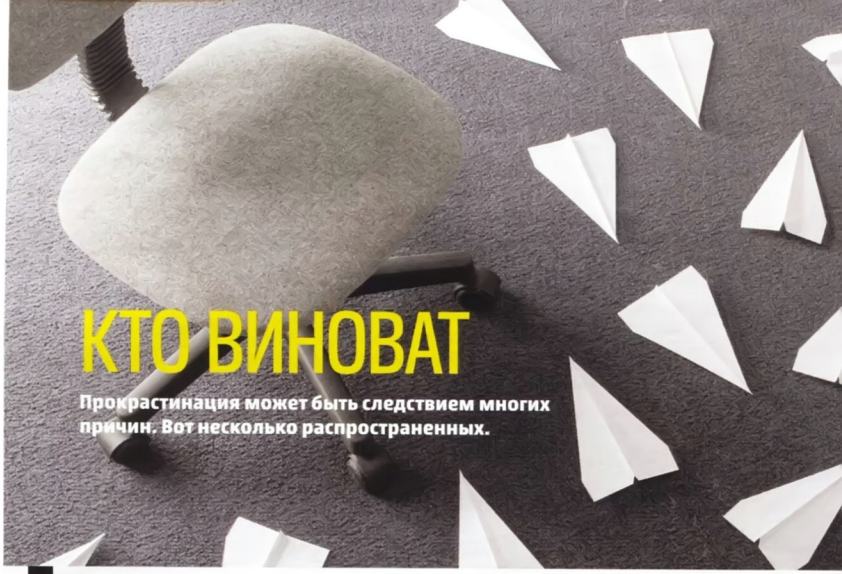
В) Пару раз в жизни и по серьезным причинам — когда я сваливался с гриппом и попадал в аварию ☐

ВОПРОС 8

Представь: твои любимые бывшие одноклассники устраивали встречу, а ты не пошел. Что могло остановить тебя?

А) Я находился за границей, и не было никакой возможности поменять билет ☐

Б) А зачем мне с ними встречаться? Похвастаться-то мне нечем ☐



КТО ВИНОВАТ

Прокрастинация может быть следствием многих причин. Вот несколько распространенных.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Жесткий и деспотичный отец еще в детстве подавил в тебе способность управлять своими действиями и принимать решения. Он постоянно твердил, что у такого безрукого дуболома, как ты, никогда ничего не получится. Или же папа с мамой души не чаяли в своем дитятке и, чтобы оно не напрягало лишний раз ручки и мозг, стремились делать все за тебя.

СВОЕОБРАЗНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ

Ты уверен, что добьешься наилучшего результата, только выполнив работу в последний момент, дождавшись всплеска адреналина в экстремальных условиях, когда нужно сделать за несколько часов то, на что обычно уходит неделя. И даже обилие провалов тебя не может в этом разубедить. Или же ты долго ждешь вдохновения, и кто виноват, что муза посещает тебя, когда все сроки почти прошли?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Эта черта также родом из детства: родители обязали тебя быть уверенным, что средний результат — это для лузеров. У тебя все должно получаться только превосходно, а без этого ты никому не будешь нужен.

НЕЯСНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Твой босс не обозначил тебе маяков, по которым нужно ориентироваться в работе, а ты слишком нерешителен, чтобы определить их самостоятельно. Или просто у тебя нет такой возможности.

БОЯЗНЬ НЕПРИЯТНЫХ ИЗВЕСТИЙ

Может быть, ты — жертва генерализированного тревожного расстройства — явления, которое психологи открыли относительно недавно. Иногда человеческий мозг просто не справляется с потоком сообщений о проблемах, которые он сам не в силах исправить ("Взрыв в Ираке!", "Кризис в Греции!", "В Хацапетовке пропал ребенок!", "Евро опять упал, мы все умрем!"), и в черепной коробке раскручивается панический маховик. Ты начинаешь тревожиться по любому поводу, впадаешь в ступор и не можешь ничего делать. Выключи радио.

в) В этот день с утра я получил задание, и его следовало выполнить к следующему утру, не позже..... ☐

ВОПРОС 9

Представь, например, что твое хобби — фотографировать обнаженных девиц. Друзья настойчиво советуют послать некоторые работы на фотоконкурс. Каковы твои действия?

а) Почему нет? Конечно, отправлю целую пачку, и пусть судьи разбираются, что именно им понравится..... ☐

б) Посоветуюсь с друзьями, отберу наиболее качественные и отправлю..... ☐

в) Нет, для конкурса эти фотки слабоваты. Пересниму-ка я всю сессию и тогда отправлю. Ах черт! Пока я думал, конкурс уже закончился..... ☐

11 ЗАПОВЕДЕЙ БОРЦА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Конечно, с самим собой справишься только ты сам. И какие пути ты для этого найдешь — тебе виднее. Психолог Виктор Пономаренко даст лишь несколько общих советов.

1 Самое главное — признать, что прокрастинация прочно обосновалась в твоей жизни. Прекращай списывать свои неудачи на обстоятельства, которые мешают тебе выполнить то или иное дело. Как только ты обозначишь врага самому себе, бороться с ним будет гораздо проще.

2 Забудь идею жить по строгому распорядку дня. Прокрастинация — психологическая проблема, а такие давлением не решаются. Однако список дел, которые ты должен выполнить в течение дня, поможет тебе расставить приоритеты и не потеряться во времени. Только будь реалистом, вноси в этот список исключительно то, что реально сможешь успеть сделать качественно и в срок.

3 Получив от шефа большое задание, не спеши хвататься за голову и кричать, что оно невыполнимо. Разложи его на несколько частей. Выполни сначала самое простое, а потом берись за сложное. В этом случае тебя будет подбадривать уже готовая часть работы. Поезд тяжело только столкнуть с места, а дальше он покатится с нарастающей скоростью.

4 Забудь слово "надо". Убеждай себя: "Я хочу сделать..." Такая формулировка больше вдохновляет на деятельность, так как дело перестает быть навязанным извне, а фактически является твоим выбором.

5 Следи за собой. Думай, анализируй свои действия. Почему ты уже полтора часа ковыряешься в Интернете, вместо того чтобы позвонить важному человеку? Ты его боишься? Почему? Каков самый плохой вариант развития событий? Может, даже этот вариант — не катастрофа?

6 Завязывай с перфекционизмом. Боязнь ошибиться в выполнении порученного тебе дела приведет к тому, что ты его вообще не сделаешь. Любые значительные жизненные свершения состоят из мелких шагов и множества ошибок, а ты — нормальный человек, который имеет на них право.

7 Совершив ошибку, не впадай в депрессию. Признай (и признайся другим), что промахнулся, немного погорюй, придумай, как в дальнейшем не допускать такого, — и вперед, к победам.

8 Не иди на поводу у коллектива. Если твои коллеги — отъявленные лоботрясы, это совершенно не значит, что ты должен, чтобы не прослыть белой вороной, вместо работы полдня слушать байки из армейского прошлого одного из коллег и сооружать вместе со всеми пугало из надувной женщины. Иногда можно повалять дурака, но ведь у тебя есть и куда более интересные занятия.

9 Хвали себя за любое сделанное дело. Гордись собой. "Ай да Пушкин, ай да сукин сын!" Помнишь?

10 Если буквально разбил паралич и нет никаких душевных сил делать дела — о'кей, отвлекись. Но сделай что-нибудь реально интересное и полезное. Почитай книгу, закажи билеты в Таиланд, как давно уже собирался, или просто поотжимайся — сил прибавится.

11 Мелкое неприятное дело проще сделать с разбегу, не раздумывая. Это тебе любой черноморский пацан скажет: если затормозишь на краю обрыва и задумаешься, не прыгнешь в воду никогда.

ВОПРОС 10

Как родители поощряли твои успехи в учебе?

А) Хвалили и каждый раз покупали мне что-нибудь вкусное. До сих пор не могу избавиться от лишних килограммов ☐

Б) Они не считали это успехами. Я был отличником, но отец все равно постоянно твердил, что мне нужно учиться лучше и больше ☐

В) Родителям были безразличны мои успехи — они и дневник-то мой ни разу не видели ☐

ВОПРОС 11

Ты можешь четко сформулировать свои жизненные цели?

А) Они, безусловно, есть, но я не упираюсь в них рогом: если обстоятельства меняются, меняю и цели ☐

Б) Конечно! И некоторых я уже достиг, а остальные — не за горами ☐

В) Не знаю, что и сказать. Вроде есть, но определить их сложно ☐

ВОПРОС 12

Кажется ли тебе, что ты взвалил на себя слишком много работы, забот по дому и планов на будущее?

А) Нет, решение множества дел и вопросов — это моя стихия ☐

Б) Ну может быть, слегка побольше, чем нужно, но пока вполне терпимо ☐

В) Да, я уже изнемогаю, честно говоря. Хочется все бросить ☐

ВОПРОС 13

Какие мысли скорее наводят на тебя меланхолию?

А) Политическая обстановка в стране принимает ужасающие формы ☐

Б) Эх, сколько возможностей я в свое время упустил! Сейчас лежал бы на яхте в Средиземном море и пил бы "Мохито" ☐

В) Какие-то события в личной жизни. Например, недавно у моего кота обнаружили свищ и беднягу пришлось усыпить ☐

ВОПРОС 14

На какой из тренингов ты бы записался с большим интересом?

А) "Механизмы финансовой стабилизации предприятия" ☐

Б) "Решаем проблемы в отношениях с детьми" ☐

В) "Победи неуверенность в себе" ☐

ЛЕГЕНДА

1.	А 3 ☐	Б 1 ☐	В 2 ☐
2.	А 2 ☐	Б 3 ☐	В 1 ☐
3.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
4.	А 2 ☐	Б 1 ☐	В 3 ☐
5.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
6.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
7.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
8.	А 2 ☐	Б 3 ☐	В 1 ☐
9.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
10.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
11.	А 2 ☐	Б 1 ☐	В 3 ☐
12.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
13.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
14.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐

Сложи баллы за выбранные тобой ответы и, в соответствии с получившейся суммой, прочитай свой результат.

ОТ 14 ДО 20 БАЛЛОВ

Похоже, ты железный человек, и прокрастинация тебе абсолютно не свойственна. Но твое состояние можно описать и другими словами: ты измученный работой зануда и педант. Имей в виду, что порой имеет смысл отложить дело, отвлечься на что-то еще — чтобы вернуться к работе со свежим взглядом и новой идеей решения проблемы. Ну или просто передохнуть — для повышения все той же работоспособности и сбережения здоровья. (Вариант, что ты успеваешь все, потому что все делаешь спустя рукава, тяп-ляп, мы вообще не рассматриваем — такие люди не читают Men's Health.)

ОТ 21 ДО 32 БАЛЛОВ

Тебе везет: ты умудряешься распределять время так, чтобы его хватало и на работу, которую, судя по всему, ты обожаешь, и на хобби, и на дуракаваляние в соцсетях. Или же ты умеешь ловко делегировать свои обязанности коллегам по работе? Немного прокрастинации никому не помешает, но хватит уже: отложи этот текст и займись работой.

ОТ 33 ДО 42 БАЛЛОВ

Прокрастинация плотно обосновалась в твоей жизни — пора с этим что-то делать. Ведь пока ты в панике поздним вечером ликвидируешь аврал, ту симпатичную сотрудницу из цеха горячего литья пригласит в кино более собранный коллега. И если ты все-таки хочешь взять самого себя под контроль, срочно изучи "11 заповедей борца с прокрастинацией" на предыдущей странице. ■

ГЛАЗА ОТЦА

Как ты понял, многие причины прокрастинации родом из детства. Если не хочешь вырастить унылый овощ, срывающий дедлайны, — делай так.

- Воспитывай в ребенке самостоятельность. Как можно реже говори ему "Брось!", "Дай, я сам", "Поставь немедленно, надорвешься!".
- Чем больше вещей ты будешь делать за него, тем сложнее ребенку будет впоследствии адаптироваться к взрослой жизни и принимать самостоятельные решения.
- Выдели ребенку домашние дела, которыми будет заниматься только он. Например, ежедневно заправлять свою постель и убирать игрушки. Или уступи его просьбам и купи домашнее животное, но при условии, что он сам будет ухаживать за питомцем. Объясни малышу, что он, как сказал классик, в ответе за тех, кого приручил. Обращай его внимание, когда собака мучается от того, что ребенок с ней не погулял.
- Занятия в кружке авиамоделирования, в футбольной секции или в студии бальных танцев — отличный способ побороть детскую лень и приучить ребенка к организованности.
- Будь примером для своего ребенка. Вряд ли твое чадо вырастет высокоорганизованной личностью, наблюдая, как папа с проклятиями разыскивает галстук в переполненном шкафу, где не может убраться уже которую неделю.
- Хвали его за достижения, даже если это пластилиновый комочек с палочками, который он выдает за скульптуру Железного дровосека.

СПОРТ

ПОБЕЖАЛИ

ПО НУЖДЕ

Из олимпийского Лондона кенийские бегуны на длинные дистанции привезли 9 медалей – в том числе два золота (оба – мужские). Чтобы понять секрет скорости и выносливости спортсменов из Кении, писатель и бегун-любитель Адхарандад Финн отправился на полгода в Итен – городок в долине Рифт-Валли, все население которого, похоже, готовится к международной беговой карьере. ТЕКСТ И ФОТО: АДХАРАНДАД ФИННН

Любовь к бегу в этой части Кении прививается с раннего детства

В полдень Итен выглядит так, как я и представлял себе типичное кенийское захолустье. По улицам бродят коровы и овцы, пожевывая редкую травку и вороша мордами кучи мусора; чихая и сигналя, по ухабистым дорогам громыхают облезлые автобусы; с их подножек свешиваются кондукторы, высматривающие пассажиров.

Если сказать тебе, что несколько часов назад в предрассветной мгле по этим улицам неслись сотни бегунов в разноцветных шортах и майках, ты, пожалуй, решишь, что накануне я перебрал местного пива, которое легко пьется и так же легко сшибает с ног.

Превосходство кенийских спортсменов над многими другими в беге на длинные дистанции является одним из самых выдающихся и загадочных спортивных достижений в мире. Семь из десяти лучших марафонских результатов в истории — за кенийцами. 150 кенийских спортсменов смогли пробежать марафонскую дистанцию (42 км 195 м) менее чем за 2 часа 15 минут, что соответствует олимпийскому квалификационному стандарту. Но еще больше впечатляет факт, что большинство из них были родом из Итена.

За марафонскими победами уроженцев Кении я наблюдал еще в детстве по телевизору. Позже меня впечатлила история финской бегуньи Аннемари Санделл, которая в 1995 году отправилась в Кению и провела

Все, что тебе нужно сделать, чтобы начать тренировки, — это с утра пораньше выйти на обочину дороги

целых 6 месяцев. Многие ведущие бегуны со всего мира приезжают сюда со своими тренерами и специально разработанными программами тренировок. Мое же вооружение состояло лишь из кучи вопросов, на которые мне необходимо было получить ответы.

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Несмотря на огромное количество находящихся в Итене бегунов, в городе не существует какого-либо единого тренировочного центра. Все, что тебе нужно сделать, чтобы начать тренировки, — это с утра пораньше выйти на обочину дороги, подождать, когда мимо пробежит толпа, и присоединиться к ней.

В течение недели я тренировался самостоятельно, адаптируясь к высоте, — Итен находится на 2400 м над уровнем моря. И однажды, еще затемно, я явился на перекресток, с которого, как мне сказали местные, каждый день стартует большая группа бегунов. Никого не было, и я решил немного размяться. Минут через 10 из темноты начали материализовываться спортсмены. Большинство — мужчины в обтягивающих длинные худые ноги трико и шерстяных шапочках на головах. Когда их число стало приближаться к сотне, я немного запаниковал. Но идти на попятный было уже поздно.

А затем, без всякого предупреждения, мы побежали по пыльной дороге. Начальный темп был достаточно быстрым, но не пугающим, так что я пробрался в центр группы и попытался сохранять спокойствие, концентрируясь на ритмичных звуках удара подошв о землю. Дорогу впереди освещала полная луна, позади заалела полоска рассвета.

Некоторые из бегунов вокруг меня тихо переговаривались друг с другом, но большинство бежали молча. Мы уже давно покинули пределы города и все больше удалялись от знакомых мне мест.

Темп начал нарастать, дорога при этом пошла вверх. Я тут же

там шесть недель в постоянных тренировках. В один холодный дождливый день она вернулась в Англию, чтобы завоевать титул чемпионки Европы. Что же такое она нашла в Кении?

Я решил раз и навсегда разобраться в этом вопросе. При этом я сам никогда не был выдающимся бегуном. Мой лучший показатель на полумарафоне составлял 1 час 26 минут. Уроженец Рифт-Валли Самуэль Ванджиру пробегал то же расстояние за 58 минут. Но может быть, мне удастся повысить свои результаты, если я окунусь в мир кенийцев: буду жить в их домах, есть ту же пищу и следовать их расписанию тренировок?

Я упаковал свои беговые кроссовки и отправился в Итен на

съехал в конец колонны — в числе отстающих. Я спросил кого-то, как далеко мы будем бежать. "Час десять", — был ответ.

На тот момент наша скорость достигла 1 км/3 мин. 45 сек., и темп продолжал расти. Мне пришлось нестись так, будто это главное соревнование в моей жизни, — просто чтобы не потеряться.

К счастью, две женщины тоже начали уставать, и остаток пробежки я провел в их компании. Они дружелюбно подбадривали меня. При подъеме на один особо крутой холм, когда я стал спотыкаться с явным намерением рухнуть, одна из них обернулась и крикнула: "Пытайся!"

Я кое-как дотянул до финиша. Группа остановилась на вершине холма, с которого открывался великолепный вид на Итен. Бегуны шумно смеялись и шутили, растирая уставшие мышцы, а некоторые уже шли в сторону дома. Я же был настолько вымотан, что еле-еле мог стоять на ногах.

ФАКТЫ И ФАКТОРЫ

Ирландский священник Кольм О'Коннелл сердится, когда я спрашиваю его, в чем секрет успеха кенийских бегунов. "Все приезжают сюда с этим дурацким вопросом, — раздраженно восклицает он. — Секрет в том, что ты думаешь, что он существует. Нет тут никакого секрета".

На самом деле он — и есть тот самый секрет. Когда брат Кольм в 1976 году приехал в Итен преподавать в местной школе святого Патрика, в городе не было ни одного бегуна. О'Коннелл, до этого не имевший отношения к спорту, собрал школьную команду — просто чтобы детишки не болтались без дела. Потом эта команда одержала несколько побед в национальных чемпионатах; потом привезла девять медалей (включая четыре золота) с чемпионата мира среди юниоров. "Вот тогда-то я и понял, что происходит что-то особенное", — рассказывает священник. В 1989 году он открыл первый тренировочный лагерь в Итене, который работал только в школьные каникулы и поначалу только для девочек.

Сегодня в Итене и вокруг него функционирует более 120 тренировочных лагерей — про "что-то особенное" понял не только О'Коннелл. Но и заведение брата Кольма все еще работает. Это всего лишь небольшой домик на территории школы святого Патрика — несколько спален и столовая, просто место, где спортсмены отдыхают между тренировками. Из отвлекающих от спорта предметов в лагере — лишь старенький телевизор. При этом в саду среди греющихся на солнышке бегунов я встретил обладателя мирового рекорда на дистанции 800 м и олимпийского чемпиона Дэвида Рудишу.

О'Коннелл может говорить, что секрета нет, но что-то ведь происходит. Все дело в слове "фокус". Кенийские тренировочные лагеря предлагают все условия для предельной концентрации на беге. По всей Рифт-Валли тысячи бегунов не занимаются ничем другим, кроме еды, отдыха, сна и тренировок. Все спортсмены, с которыми я встречался и которые тренировались в Итене, включая чемпиона мира на дистанции 5000 м Мо Фараха и рекордсменку мира в марафонском беге Полу Рэдклифф, говорят одно и то же: фишка Итена в том, что там абсолютно нечего делать, кроме как бегать.

Второй фактор кроется в отношении кенийцев к процессу тренировок. По их мнению, чтобы хорошо бегать, нужно просто бегать, сконцентрировавшись на своих мелькающих подошвах. Бегунам из "цивилизованного мира" сложнее — ведь им нужно засекать время каждой пробежки, вести дневники тренировок, складывать пройденные дистанции в конце каждой недели и анализировать свой прогресс. Специальные приложения для смартфона нарисуют тебе про это диаграммы и графики в реальном времени прямо во время пробежки, которую ты совершаешь с монитором сердечного ритма, шагомером и GPS-трекером. Все это

Чтобы хорошо бегать, нужно просто бегать, сконцентрировавшись на своих мелькающих подошвах

отвлекает собственно от процесса бега. А главный кенийский секрет, по словам О'Коннелла, можно выразить фразой: "Прислушайся к своему телу".

Один из местных тренеров рассказал мне, что из-за труднодоступности квалифицированного медобслуживания спортсмены следят за тем, чтобы не надорваться и не получить травму: "Мы выкладываемся на все сто, но, когда становится ясно, что предел человеческих возможностей близок, на время отступаем". Если бегун устал или ему просто захотелось немного пофилонить, он может пропустить тренировку или бежать вполсилы.

Западный же бегун, прогуляв тренировку, будет поедом есть себя, выясняя: не лень ли является причиной его усталости? Ведь, кажется ему, если так пойдет и дальше, то скоро он, чего доброго, и вовсе забросит спорт. Потому наши спортсмены тщательно придерживаются своего расписания и в результате часто получают травмы или уматываются до такой степени, что не могут продолжать тренировки.

Но мне кажется, секрет побед кенийцев в том, что им некуда отступать. Биолог Университета Глазго Яннис Питсиладис посвятил последние 10 лет поиску ответа на вопрос, что делает африканских бегунов такими быстрыми. Вывод, который он озвучивает: это вынужденная страсть к победе. "Вот смотри, — объясняет Питсиладис, — моя дочь — отличная гимнастка, но она, скорее всего, не пойдет в большой спорт. Она поступит в университет и станет врачом либо сделает карьеру юриста или адвоката. Или просто сядет на пособие, если все надоест. Но для кенийского ребенка, который пьет воду из реки и работает в огороде, практически нет других вариантов выбиться из нищеты и прославиться, кроме как стать известным спортсменом. Когда они рвутся к финишу — это не страсть к победе, это банальный инстинкт выживания. А этот инстинкт — очень сильный".

ВЫСОТА ДАЕТ СИЛУ

В начале сезона прошлого года полузащитник австралийского футбольного клуба Collingwood Дейн Сван (на фото) с трудом двигался по полю. После 11 провальных матчей клуб отправил его в Аризону — тренироваться в условиях высокогорья. К середине сезона Сван вернулся абсолютно другим игроком. Пробежки на пределе возможностей легких принесли ему медаль Браунлоу — как лучшему игроку Австралийской футбольной лиги.

ПОЧЕМУ?

"Тренировки на высокогорье приводят к целому ряду физиологических изменений, которые повышают уровень выработки красных кровяных телец, — объясняет директор по научным вопросам клуба Collingwood Дэвид Баттифент. — А это помогает улучшить насыщение крови кислородом — ты получаешь максимальный объем кислорода при каждом вдохе".

ГДЕ?

"Оптимальная высота для тренировок на высокогорье — 2000–2400 м над уровнем моря, — говорит Баттифент. — Но определенные выгоды можно получить уже на 1500 м". Высоты более 2500 м могут уже оказать негативное воздействие, в том числе привести к разрывам мышц и тканей.

КАК ДОЛГО?

"Эффект можно заметить уже через 14 дней, — говорит Баттифент. — Две недели тренировок на высокогорье дадут тебе то, чего на уровне моря можно достичь не меньше чем за месяц". Дорогостоящая альтернатива поездке в горы — занятия в фитнес-центре с барокамерой.

БУДЬ НА ВЫСОТЕ

Ну кроме того, бегуны из Итена пользуются тем, что их местность располагается куда выше уровня моря. Общеизвестно, что нагрузки в таких регионах помогают работающим над выносливостью спортсменам достигать больших результатов, тренируя способность организма усваивать как можно больше кислорода.

Еда также играет свою роль. В Рифт-Валли юноши и девушки вырастают на нехитром рационе из фасоли, риса, угали (густая каша на основе кукурузной муки) и зеленых овощей. Такая диета — богатая углеводами и клетчаткой и практически без насыщенных жиров — отличная

Что еще кенийцы умеют делать на отлично и с чем мы испытываем определенные трудности — так это ничего не делать

основа для правильного питания спортсменов. Мясо они едят редко, а недостаток белка восполняют чаем с молоком, который пьют постоянно. Пончики, мороженое, сандвичи, пиццу и прочие радости просвещенного человека в Итене найти практически невозможно.

ОТДЫХАЙ И ВЛАСТВУЙ

Что еще кенийцы умеют делать на отлично и с чем мы испытываем определенные трудности — так это ничего не делать. Свободную от тренировок часть дня бегуны проводят за дружеской болтовней, сидя перед телевизором или играя в карты. А рекордсменка мира в полумарафоне Лорна Киплагат знаменита еще и тем, что в периоды подготовки к соревнованиям проводит в постели по 16 часов в день.

Бегуны стараются не перетруждаться, чтобы снизить вероятность получения травм

Если спросить кенийского спортсмена, почему он так много спит, он не станет приводить цитаты из последнего исследования британских ученых — мол, баскетболисты на 9% повышают результативность броска, если спят дольше на 43 минуты. Нет, он ответит, что страшно устает на тренировках и поэтому нужно хорошенько выспаться. Так что если ты хочешь тренироваться по-кенийски, то вместо изучения зачастую противоречивых исследований ученых лучше поспи подольше.

ПОГОНЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ

Я знаю, что после всего прочтенного выше тебя терзает главный вопрос: так сработали ли эти полгода моего ухода от цивилизации? После шести месяцев вскакивания чуть свет, изнурительных пробежек, попыток не отстать от великих кенийских спортсменов, чувствуя, как разрываются легкие, улучшил ли я свои показатели? В Кению я приехал с весом 77 кг и рекордом в 1 час 26 минут в полумарафоне. Оба эти показателя в Кении считаются постыдными. Мне приходилось немного привирать, когда кенийцы спрашивали меня об этом, но и вранье не всегда помогало.

– В следующий раз я надеюсь пробежать полумарафон менее чем за 80 минут, — уклончиво отвечал я.

– То есть за 70 минут? — насмешливо интересовались они. — Так это девчачье время, чувак.

Мой вес поражал кенийцев. Самый тяжелый местный спортсмен, которого я встретил, весил 59 кг и страшно переживал по этому поводу. За шесть месяцев я похудел до 69 кг и впервые в жизни мог похвастаться рельефными икроножными мышцами. Перед отъездом домой я принял участие в одном из труднейших марафонских забегов в мире, пробежав мимо мест обитания львов и слонов по высокогорным равнинам заповедника Лева Даунс в сопровождении вертолетов, с которых следили за тем, что-

бы дикие животные не подбирались слишком близко к бегунам. Это был мой первый полный марафон, и я пробежал его за 3 часа 20 минут — достаточно быстро, чтобы стать первым среди кенийцев, обогнав команду британских солдат и группу веселящихся туристов.

Вернувшись в большой мир, я пробежал полумарафон в Нью-Йорке за 1 час 23 минуты, улучшив свой рекорд более чем на три минуты, причем это далось мне довольно легко. Результат в марафоне получился немногим хуже — 2 часа 55 минут. Из 47 тысяч бегунов я был семисотым. Это хоть и не революция, но неплохо, очень неплохо. Помогла командировка в Кению или просто то, что я бегал каждый день в этом полугодии?

Как однажды сказал мне брат Кольм, когда мы смотрели, как его команда бежит вверх по холму по направлению к школе святого Патрика: "Брось искать кенийский секрет! Просто присоединяйся к ним". ■

НАСТРОЙ ГОЛОВУ

Большинство кенийцев лелеет надежду убежать в марафоне от бедности — согласись, убедительная мотивация. Надеемся, жизнь не ставит тебя в подобные условия, но ты можешь использовать стратегии кенийских бегунов, чтобы бороться с упаднических настроениями на тренировках.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

"Мне ни за что не взбежать на эту горку".

ДЕЛАЙ ТАК:

"Не думай о горке целиком, — советует тренер по бегу Марио Фрайоли. — Раздели ее на три части, используя ориентиры на местности, например деревья или дорожные повороты". Поднажми на первом этапе, сохрани силы на втором и рвани на полную на третьем.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

"Отменю тренировку — сегодня куча работы".

ДЕЛАЙ ТАК:

Напомни себе, что спорт добавит тебе продуктивности. Ты быстрее обрабатываешь информацию и легче фокусируешься на задачах после всего лишь 20-минутной пробежки. В дни тренировок производительность человека повышается на 15%. То есть, если ты посетил спортзал, работа, которая обычно занимает у тебя 9 часов 25 минут, будет сделана за 8 часов. А значит, времени для тренировки и последующего принятия душа вполне достаточно.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

"Ненавижу бегать... Ненавижу бегать!!!"

ДЕЛАЙ ТАК:

Заставь себя думать о чем-то другом. "Многие выдающиеся спортсмены умеют направлять ход своих мыслей во время тренировки на совершенно посторонние вещи, — говорит бихевиорист Джек Рэглин. — Это помогает не зацикливаться на беге". Так что лучше подумай, куда отправиться в предстоящий отпуск, или пофантазируй на тему секса со своей начальницей, строящей из себя фурию.

ОРГАНИЗМ

ПРЯМО В ЯБЛОЧКО

История одного американца, который мог лишиться глаза, но катастрофы удалось избежать.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, ФОТО: CRAIG CUTLER

Искорка блуждающая и слабая. Она маячит в верхнем левом углу моего поля зрения, пока я поднимаюсь по темному лестничному пролету. Раньше не обратил бы на нее внимания, но не сейчас. Не после того, что случилось три года назад.

Тогда я встретил приятеля с его новой собакой, щенком питбуля. "Кинь ему поводок и подними! — веселился Руди. — Он не отпускает!" Я поднял собаку: она мертвой хваткой вцепилась зубами в поводок, тушка извивалась, как щука на крючке. Но Руди ошибся — щенок отпустил. Мой кулак дернулся вверх, и я заехал большим пальцем себе точно в левый глаз.

Через минуту на фоне безоблачного неба зароились мушки и пролетали там весь день. Ночью я раза три вскакивал, включал свет, чтобы посмотреть, — они все плавали. В общем, рано утром я начал обзванивать специалистов.

Врач, который меня принял, исследовал поврежденный глаз с помощью какого-то светового прибора, яркого, как сварочный аппарат. Хорошие новости: моя сетчатка — светочувствительная внутренняя оболочка глаза (это она переводит изображение в нервные импульсы, которые "видит" мозг) — без видимых повреждений. Не очень хорошие новости: от удара в стекловидном теле глаза (студнеобразном веществе, заполняющем почти все внутреннее пространство этого органа) появились частички крови и тканей. И "мушки" — тени, которые эти частички отбрасывают на сетчатку. Чем ярче свет, тем явственнее эти тени.

Они выглядят, как похожие на облако сгустки, или как червяки, или как простые точки, которые можно принять за далекую стаю ворон. Медики называют их плавающими помутнениями. Тогда доктор пожурил меня за неосторожность и отпустил, не прописав никакого лечения.

Такие помутнения появляются в конце концов у каждого — например, как неизбежные возрастные изменения. Обычно они не несут никакой угрозы. Обычно — но не всегда. Если "мушки", появившись однажды, настойчиво надоедают — вкупе со вспышками света или затемнениями по краям зоны видимости, — то это может быть сигналом, предупреждающим об отслоении сетчатки. И это уже серьезная история. Поскольку в сетчатке мало нервных окончаний, даже полное ее отслоение не вызывает боли. Вот почему новые (а главное, повторяющиеся) огоньки и туманности — это для тебя сигнал обратиться к врачу.

Эта вспышка на лестнице, случившаяся через три года после инцидента со щенком, меня не встревожила. Но на следующий день я увидел вторую. Затем по краю поля зрения поплыли жирные, закручивающиеся помутнения. К счастью, один мой товарищ, с которым мы ходим в бассейн, Дэн Недлер, — врач-офтальмолог. "Я не тыкал в глаз в этот раз, — сказал я ему. — Самое страшное, что было за последнее время, — это удар по носу". Дэн ответил, что, возможно, все в норме, но я должен позвонить, если что-то изменится.

Изменилось. На следующий после разговора день вспышки стали возникать каждый раз, когда я вращал глазами. И что еще страшнее, глаз как будто задергивали непрозрачной занавеской — начиная с нижнего правого угла. К 10 вечера я уже почти ничего не видел в этой области. Дэн встретил меня в своем кабинете и довольно быстро обнаружил причину: разрыв в виде подковы на сетчатке. А "занавес" — это тень, падающая от разрыва.

"Хорошо, что мы сразу обнаружили его, — сообщил Дэн. — Когда возникает такая прореха, в нее начинает "подтекать" жидкость из стекловидного тела, отслаивая сетчатку от сосудистой оболочки и лишая ее тем самым кровоснабжения. Если вовремя не остановить этот процесс, глаз ослепнет", — резюмировал Дэн.

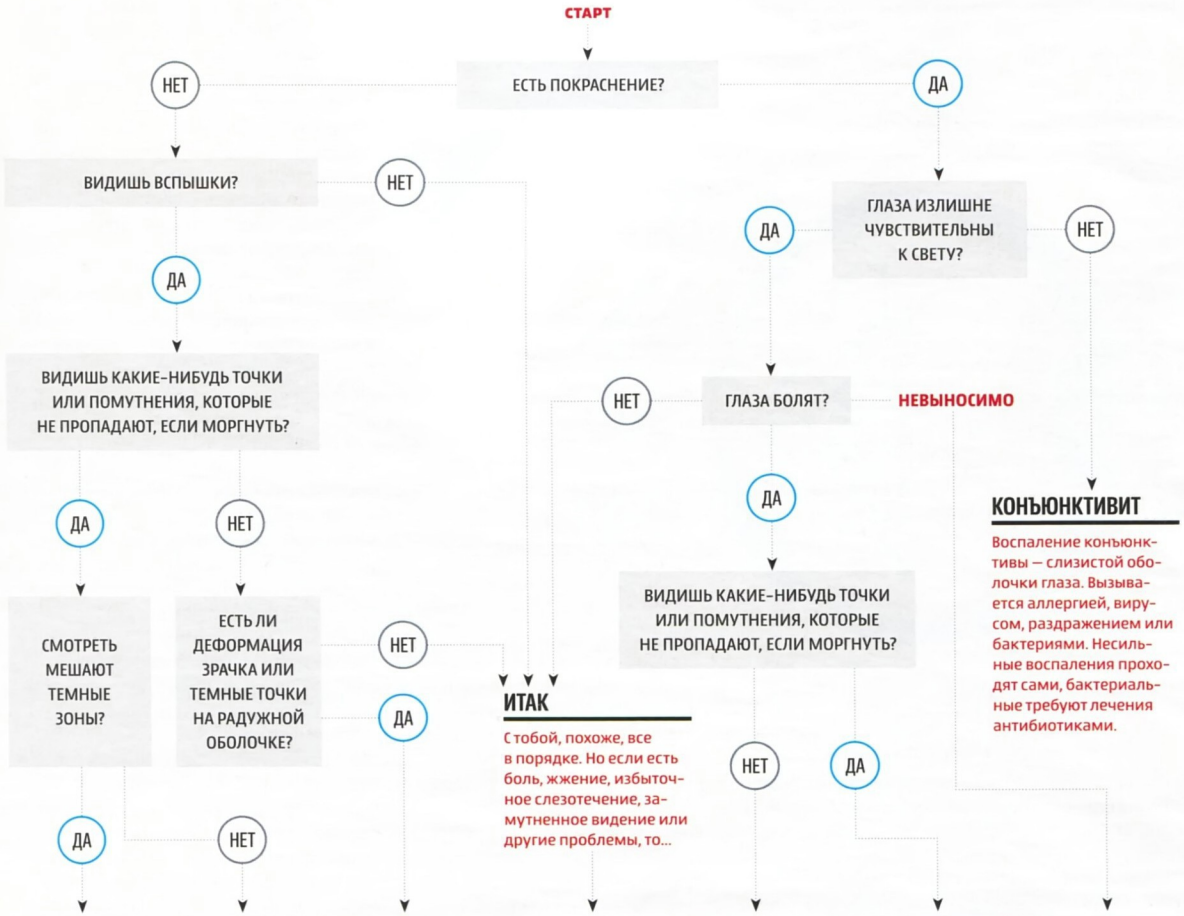
На следующий день я был у глазного хирурга.

Травма глаза — мужская проблема. Три четверти всех инцидентов такого рода — наша заслуга. Примерно половина всех травм настигает мужиков в возрасте от 18 до 45. Ну, ты понимаешь: несчастные случаи, драки. Каждая седьмая глазная травма — результат участия в спортивных мероприятиях. Взять хотя бы баскетбол: растопыренные пальцы и пролетающие мимо локти — прямая угроза зрению.

"Любой летящий мяч может привести к тяжелым повреждениям глаза, — Генри Уайли, врач из Национального глазного института, говорит, в общем-то, очевидные факты. — Но особенно страшны мячи небольшие, вроде тех, что для гольфа или тенниса. Всю силу удара они могут обрушить прями-

ТЕСТ

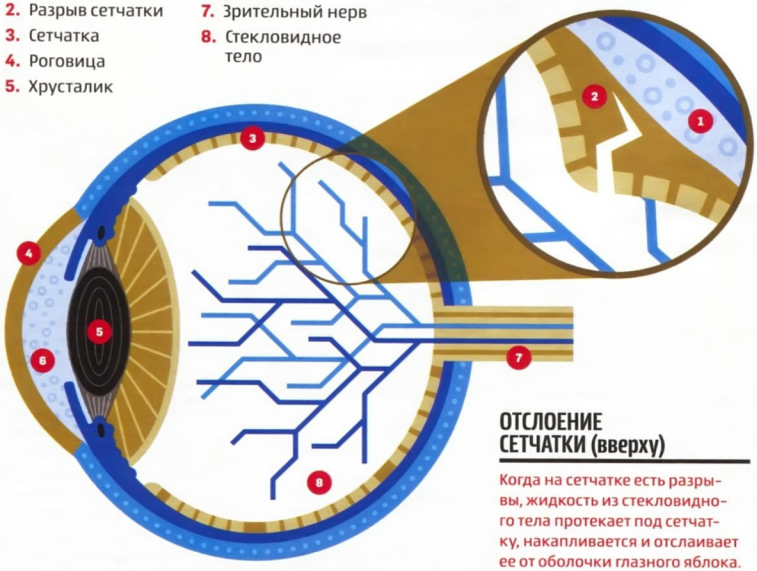
ЧТО С ГЛАЗОМ?


СТАРТ
ЕСТЬ ПОКРАСНЕНИЕ?
НЕТ
ДА
ВИДИШЬ ВСПЫШКИ?
НЕТ
ДА
ВИДИШЬ КАКИЕ-НИБУДЬ ТОЧКИ ИЛИ ПОМУТНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОПАДАЮТ, ЕСЛИ МОРГНУТЬ?
ДА
НЕТ
СМОТРЕТЬ МЕШАЮТ ТЕМНЫЕ ЗОНЫ?
ЕСТЬ ЛИ ДЕФОРМАЦИЯ ЗРАЧКА ИЛИ ТЕМНЫЕ ТОЧКИ НА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКЕ?
НЕТ
ДА
ГЛАЗА ИЗЛИШНЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К СВЕТУ?
ДА
НЕТ
НЕТ
ГЛАЗА БОЛЯТ?
НЕВЫНОСИМО
ДА
ВИДИШЬ КАКИЕ-НИБУДЬ ТОЧКИ ИЛИ ПОМУТНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОПАДАЮТ, ЕСЛИ МОРГНУТЬ?
НЕТ
ДА
ИТАК
С тобой, похоже, все в порядке. Но если есть боль, жжение, избыточное слезотечение, замутненное видение или другие проблемы, то...
КОНЪЮНКТИВИТ
Воспаление конъюнктивы — слизистой оболочки глаза. Вызывается аллергией, вирусом, раздражением или бактериями. Несильные воспаления проходят сами, бактериальные требуют лечения антибиотиками.
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ
Внезапные вспышки, помутнения, темные зоны в поле зрения — повод как можно быстрее посетить офтальмолога, иначе рискуешь ослепнуть. Риск столкнуться с отслоением повышается, если у тебя сильная близорукость, была травма глаза или кто-то в семье уже пережил подобное.
ОТСЛОЕНИЕ СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА
Отслоение стекловидного тела само по себе не представляет опасности для зрения и не требует лечения. Но оно может привести к разрыву сетчатки. Вспышки в глазу или помутнения — сигнал немедленно бежать к врачу.
МЕЛАНОМА ГЛАЗА
Этот рак — часто бессимптомное заболевание. Коричневые точки либо наросты на веке или в глазу — возможный тревожный сигнал. Чтобы не вляпаться в такое, носи солнцезащитные очки, особенно летом на море и зимой в солнечную погоду.
ПОСЕТИ ВРАЧА
Многие глазные заболевания могут протекать частично или полностью бессимптомно. Если заметил что-то, что не кажется нормальным, отправляйся к офтальмологу.
ЭРОЗИЯ РОГОВИЦЫ
Любые царапины на поверхности глаза могут привести к попаданию инфекции. Не три глаз, когда туда что-то попало, — наоборот, промой его водой и поморгай, чтобы избавиться от инородных частичек. Для поцарапанного глаза офтальмолог пропишет капли-антибиотики.
УВЕИТ
Увеит — это воспаление сосудистой оболочки глазного яблока. Иногда связанный с другими заболеваниями, он может появиться без предупреждения и стать серьезной угрозой для зрения. Немедленно обратись к врачу!
ЯЗВА РОГОВИЦЫ
Маленькая ранка или кусочек отмирающей ткани на роговице — типичное дело при бактериальных, вирусных или грибковых инфекциях. Нередко причиной становится неправильный уход за контактными линзами. Спать, не снимая их, или использовать плохой раствор значит напрашиваться на неприятности.

СМОТРИ ЧЕМ СМОТРИШЬ

Каждый твой глаз — это удивительно сложный комплекс. И даже крохотная травма может сильно ему навредить.

1. Просочившаяся жидкость
2. Разрыв сетчатки
3. Сетчатка
4. Роговица
5. Хрусталик
6. Внутриглазная жидкость
7. Зрительный нерв
8. Стекловидное тело



ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ (вверху)

Когда на сетчатке есть разрывы, жидкость из стекловидного тела протекает под сетчатку, накапливается и отслаивает ее от оболочки глазного яблока. В участки, которые отслоились, не поступает кровь. Если ничего не делать, они отмирают, а ты слепнешь.

ком на глазное яблоко. Скуловые кости вполне остановят баскетбольный мяч, но против пейнтбольного шарика они бессильны.

Или вот эластичный крепеж, например, для перевозки багажа на машине. "После разного рода пневматического оружия и пейнтбола, — говорит Уайли, — крепеж, возможно, главная вещь, которую офтальмологи хотели бы запретить раз и навсегда. Этот крючок на конце эластичного троса, сорвавшийся с места, куда ты его крепил, и летящий тебе в лицо, — как раз достаточного размера, чтобы пробить глаз".

Эндрю Эллер, специалист глазного центра Университета Питтсбурга, подтвердил наличие у меня разрыва сетчатки в виде конской подковы и нашел еще один разрыв рядом — который, к счастью, пока не вызвал отслоения. Я рассказал ему давнюю историю с питбулем и спросил, может ли старая травма иметь отношение к моим сегодняшним проблемам.

"Возможно, что и нет, — ответил он. — Я думаю, причина в возрастных изменениях (мне 47 лет — *прим. авт.*). Поначалу жидкость стекловидного тела чистая и клейкая, она прилеплена к сетчатке, когда мы рождаемся. Но с годами стекловидное тело может деформироваться и отставать от сетчатки". Вспышки света, которые я видел, были вызваны как раз вот этими механическими "рывками": сетчатка отвечала на это единственным доступным ей способом — проводя свет.

С ГОДАМИ СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬСЯ, ТЕРЯТЬ ОДНОРОДНОСТЬ И ОТСТАВАТЬ ОТ СЕТЧАТКИ

Когда стекловидное тело полностью отделится, вспышки прекращаются. Вопрос только в том, насколько велик будет к этому моменту причиненный ущерб. У многих это самое тело прилипает к сетчатке так же слабо, как записка на самоклеящейся бумажке к холодильнику. У других даже слабое его натяжение может оторвать частички, которые потом становятся замутнениями. И лишь у некоторых неудачников вроде меня отделение стекловидного тела — это процесс, похожий на отдирание скотча от обоев. Вместе с приличным куском самих обоев. То есть сетчатки.

Еще четверть века назад единственным возможным решением проблемы была операция, а после нее — пятидневное пребывание в стационаре. Сейчас все делается проще. Основная идея — вернуть сетчатку в исходное положение, а затем "заварить" разрывы, чтобы они больше не пропускали влагу. В моем случае все это называется "пневматическая ретинопексия" и "лазерная коагуляция". Или, как я придумал для простоты, газ и прижигание.

Шприцем Эллер вводит в центр моего глазного яблока чуть-чуть газа — гексафторида серы. Этот пузырек всосет азот из крови, увеличится вдвое и поднимется наверх (чтобы это точно случилось, мне нужно сохранять определенное положение головы: немного наклонить ее вправо и откинуть назад). Газ прижмет отслоившийся кусочек сетчатки к стенке, вытолкнет из-под него лишнюю жидкость и временно закроет разрывы. "Через 24 часа, — говорит Эллер, — вы вернетесь, и я заварю разрывы навсегда".

Процедура введения газа ничем особенным не отличается. Эллер дает мне антибиотик в каплях и говорит, что я могу смотреть телевизор, а читать и работать на компьютере не могу (оба эти занятия вызывают слишком много движений глаз). Когда я выхожу из клиники, маленький черный пузырек появляется в поле моего зрения, подпрыгивая при каждом шаге. Держусь высокомерно: голова задрана и скошена вправо.

Чувствую себя порнозвездой. Пузырек газа работает как увеличительное стекло, и я посмеиваюсь каждый раз, когда расстегиваю ширинку, чтобы пописать.

На следующий день доктор Эллер сказал, что пузырек недостаточно прижал сетчатку к оболочке глаза, так что он введет еще. Прошло еще 24 часа ожидания, но теперь я уже был готов к следующей фазе — прижиганию.

Сижу в темной комнате, левый глаз раскрыт — отличная мишень для лазерного залпа. Напротив меня сидит врач, он выглядит, как стрелок в компьютерной игре. Как только анестетик подействовал в полную силу, врач начинает двигать своей высокотехнологичной лазерной пушкой, выбирая, куда пальнуть.

Наконец нужный угол найден, врач давит ногой на педаль и стреляет. Слышу череду отрывистых звуков и вижу зеленые всполохи. Как-то тревожно.

"Постарайтесь смотреть прямо сюда", — говорит Эллер, слегка дотрагиваясь до моей скулы. Все мои силы уходят на то, чтобы не вращать глазами. Эллер с каждым подходом добавляет больше залпов.

Полчаса спустя он закончил. "Я их оба блокировал, — доложил стрелок. — На месте разрывов скоро сформируется рубец, который предотвратит попадание жидкости под сетчатку". Эллер посоветовал мне пока продолжать держать голову в определенном положении — еще в течение недели. В результате этого пузырек газа медленно рассосется и исчезнет. Вместе с веселыми походами в туалет.

Я был на приеме у Эллера еще несколько раз: врач наблюдал за результатами проделанной работы и остался доволен. Процедура прошла идеально. Он дал мне добро на занятия плаванием, но посоветовал подождать какое-то время, прежде чем делать сальто в воду.

"Чего-нибудь еще следует избегать?" — спросил я, вдохновленный своей удачей и уже почти полностью восстановленным зрением. "Некоторые офтальмологи рекомендуют вообще избегать прыжков с тарзанки и поездок на американских горках, — ответил Эллер. — Но я считаю, ограничивать себя не надо. Если что, вылечим. Но вы должны знать, — добавил он. — По статистике, у 15% людей, переживших отслоение сетчатки в одном глазу, подобное случается и со вторым глазом".

Сейчас мой правый глаз выглядит — и видит — прекрасно. Но при любом намеке на огоньки и помутнения Эллер будет первым, кому я позвоню. ■

УГРОЗЫ, КОТОРЫЕ ВИДНЫ ИЗДАЛЕКА

	СИТУАЦИЯ	ВОЗМОЖНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ	ЗАЩИТА
КРЕПЕЖНЫЙ ТРОС	Ты укрепляешь что-то на крыше своего автомобиля. Крючок срывается, и шнур со скоростью 270 км/ч бьет тебя в глаз.	Кровотечение из глаза, смещение хрусталика, травматическая катаракта. Крючок может воткнуться и повредить глазное яблоко, вызвав слепоту.	Используй трос с натяжным замком. Или купи веревку и научись вязать узлы.
ДЕШЕВЫЕ ОЧКИ	Футбольный мяч бьет прямо в лицо. Стекла твоих купленных на развале солнцезащитных очков разбиваются.	Повреждение роговицы осколками, тупой удар мячом и травма глаза.	Любишь подвижные виды отдыха? Купи спортивные очки с безосколочными линзами.
ГАЗОНОКОСИЛКА	Когда ты истребляешь растительность, частички травы и грязи попадают тебе в глаз.	Разрыв роговицы от мелких камней. Грязь может поцарапать роговицу, оставив твои глаза беззащитными перед инфекцией.	Считай газонокосилку опасным инвентарем: надевай защитные очки, а не солнечные, под которые грязь может попасть и сверху, и снизу, и сбоку.
РЫБОЛОВНЫЙ КРЮЧОК	Ты дергаешь удилище, чтобы отцепить застрявший крючок, и он влетает прямо тебе в глаз. Рыбалка — один из 5 самых опасных для глаз видов спорта.	Разрыв роговицы, повреждение глазного яблока, кровотечение, катаракта. Это может привести к отслоению сетчатки и долгосрочной потере зрения.	Крючок в глазу? Прилепи его пластырем/скотчем к брови, чтоб не болтался, глаза чем-нибудь прикрой, чтобы оба оставались неподвижными. И к врачу.
ПЕЙНТБОЛ	Придурок-товарищ неожиданно объявляет войну, когда ты без защиты. Результат — выстрел в глаз.	Кровотечение, тупая травма, смещение хрусталика, катаракта, повреждение глазного яблока, возможная слепота (включая риск отслоения сетчатки).	Никогда не хватайся за оружие, не надев всю необходимую амуницию, включающую маску, которая закрывает глаза сверху, снизу, с боков.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЧЕЛОВЕК И “КОШКИ”

Редактор МН побывал на фестивале ледолазов в американском штате Колорадо, чуть не сорвался с ледяной стены и выяснил, что именно гонит мужчин испытывать судьбу и рисковать жизнью, преодолевая опасные склоны.

ТЕКСТ И ФОТО: ДЖЕЙМС МАККОРМАК

Странные мы все-таки создания — мужчины. Кроме автомобилей, пива и беспорядочных половых связей, у нас есть вот такое непреодолимое увлечение: заставить себя побороть страх. Суди сам: прыжки с парашютом, маунтинбайкинг, дайвинг, бейсджампинг, спелеология — будто технический прогресс и суффикс -ing были нужны только для изобретения новых способов напугать себя до полусмерти. Чисто ради удовольствия.

Старый и действенный метод получения адреналина — это, конечно же, альпинизм. Это занятие придумал швейцарский натуралист Орас Бенедикт де Соссюр, в 1760 году предложивший всем желающим попробовать покорить Монблан (высота 4808 метров). До этого, видимо, такая идея никому не приходила в голову. Никто не предполагал, что можно вызывать в себе страх в качестве развлечения. До этого жизнью рисковали, преследуя совсем другие цели. Человек выходил один на один с саблезубым тигром, чтобы зверь не сожрал его семью, а не ради удовольствия дать ему пинка и остаться невредимым. Люди развязывали войны за женщин и территории, а не из-за желания пощекотать себе нервы, уворачиваясь от стрел.

ЧТО The Ouray Ice Festival в городке Орей (США) — одно из самых крупных мировых сборищ любителей карабкаться по ледяным склонам.

КОГДА Обычно в январе — когда лед в наилучшем состоянии. Следующий фестиваль пройдет 5–8 января 2013 года.

ЗАЧЕМ Даже если ты ни разу не видел ледоруба, здесь ты сможешь почувствовать себя великим восходителем, покорив один из ученических маршрутов.

КАК На самолете до Денвера, столицы штата Колорадо, оттуда на рейсовом автобусе до Орея.

Переход ущелья по канату — трюк, не имеющий прямого отношения к ледолазанию, однако с удовольствием демонстрируемый на Ледовом фестивале каскадером Михаэлем Креметером

Но в альпинизме страх стал фактически самоцелью. Не слишком удивительно для спорта, в котором просто возвращение домой считается победой.

Из всех направлений альпинизма одно выделяется просто запредельным фактором страха: это ледолазание. Трудно найти описания этого занятия, в которых не подчеркивается его крайняя опасность. Мне нравится бодрая цитата, с которой начинается книга известного экстремала из Оклахомы Дуэйна Роли "Лед: инструменты и техники": "Лед — это чудовище со множеством когтей, которыми оно выдерет из тебя всю правду о твоей натуре. Пройдя три метра по отвесной стене жуткого влажного льда, ты узнаешь о себе больше, чем за сто лет стучания по клавишам, или забивания гвоздей, или чего-то еще, чем ты там зарабатываешь себе на жизнь".

БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ

Роли прав. Лед — это переменчивое существо, словно явившееся из наших кошмаров. Он может быть мягким, как мороженое, или ломким и хрупким, как стекло. Лед находится в постоянном движении: рельеф одного и того же маршрута подъема меняется из года в год, из месяца в месяц, изо дня в день. Изменения могут произойти даже за несколько часов. Если температура воздуха растет, то твердый с утра ледяной подъем может к середине дня превратиться в полурастаявшую кашу. А если станет слишком холодно, лед станет твердым и хрупким, и при ударах ледорубом от него начнут отлетать куски размером с суповую тарелку.

Я не занимался ледолазанием уже 10 лет. В мой последний раз от ледяной стены, на которой я висел, отвалился кусок размером с квартирную дверь — вместе со мной, разумеется. Оба моих ледоруба и "кошки" накрепко застряли в этом куске. Мы болтались на веревке — я и эта холодная плита, — пока я наконец не умудрился оторвать ее от себя и сбросить вниз.

Лично я считаю себя в меру трусоватым парнем. Нет, ни в коем случае не трусом — я не против добавить каплю экстрима в будни жизни. То есть, как и большинство мужчин, я нахожусь где-то между отъявленными шизофрениками от спорта и убежденными домоседами. Признаюсь, что, после того как мне удалось спуститься с того злополучного маршрута, я дрожал как осиновый лист. И я испытывал такое не один раз. И вот сейчас я стою у подножия стены из голубого льда в окрестностях городка Орей и не могу вспомнить, что именно меня тогда привлекало в ледолазании. Я смутно помню только это ощущение животного ужаса. Какого черта я вообще тут делаю?

Легенда американского альпинизма Чед Пил как раз начал свой мастер-класс и спросил, зачем мы сюда приехали. С одной стороны, я приехал на ежегодный Ледовый фестиваль. И не только я — в крохотный городок с населением в 1000 человек набилось больше пяти тысяч альпинистов и сочувствующих со всего света. Я приехал посмотреть соревнования, оценить выставку экипировки, поглядеть разные слайдшоу, посетить тематические вечеринки... Или все же залезть на эту голубую стенку?

УДАРЫ СУДЬБЫ

Я смотрю на уверенные движения прокладывающего путь Чеда Пила и думаю о том, что после десятилетнего перерыва ни за что бы не взялся идти ведущим с нижней страховкой. Именно на его долю выпадают основные опасности восхождения.

Идущий первым вбивает крюк, защелкивает в проушину металлический карабин со страховочной веревкой — и лезет дальше. Если он срывается, остает-

ся только молиться, чтобы вся эта конструкция, оставшаяся метра на три ниже него, удержалась в толще льда, когда ледолаз рывком повиснет на веревке.

Тот, кто идет вторым или вообще поднимается с верхней страховкой, рискует намного меньше. Ему стоит беспокоиться разве что о том, что ведущий уронит сверху ледоруб или спустит кусок льда, а также о том, чтобы не споткнуться и не поскользнуться. Потому что при падении, даже будучи удерживаемым страховкой, можно острыми зубцами "кошек" или клювом ледоруба нанести себе серьезную травму.

С первым же ударом по льду я вспоминаю, почему это занятие приносит столько удовольствия: из-за этих самых острых инструментов. Скажем честно: бить по предметам — это очень круто. Не удивлюсь, если это закодировано прямо в мужской ДНК. Мужчина — животное с орудием в руке, а бить по чему-то этим орудием, пожалуй, самое приятное для нас его применение, даже если речь идет о работе. Мне намного интереснее рубить дрова, чем пилить их. Забивать гвозди, а не выдирать их. Многие предметы спортивного инвентаря тоже служат этой цели: клюшки для гольфа и хоккея, крикетные биты, теннисные ракетки — размахнулся и как вдарил...

Сегодня махать ледорубом особенно приятно. Лед послушный: не застывший до ломкости, но при этом и не подтаявшая ноздреватая масса. Ледоруб с глухим стуком входит на пару сантиметров, надежно утверждаясь в толще льда, а следом за ним следует пинок ботинком, чтобы закрепленные на нем "кошки" надежно вонзились в лед. Взмах ледорубом — пинок ботинком. Левая рука–левая нога–подтянулись. Правая рука–правая нога–подтянулись. Взмах-пинок, взмах-пинок — такой вот спорт.

Мы выползаем на сложный этап маршрута, и тут у меня начинаются проблемы. В исполнении Чеда все легко, он будто порхает по льду: во время взмаха ледорубом бедра нужно выдвинуть вперед, как бы прислоняясь к стене, а во время пинка ботинком отвести их назад и чуть вниз — как бы присесть. "Маши ледорубом так, словно ты трахаешься, пинай стену ногой так, словно ты какаешь", — твердит Чед, и на ледовом отвесе эти сравнения вовсе не кажутся смешными или скабрезными.

Но моя проблема не в этом. Трахаться и какать я умею — по крайней мере в том смысле, который вкладывает в эти понятия Пил. А вот для другого его совета — держать ледорубы легким хватом — я то ли туповат, то ли трусоват. Я сжимаю рукоятку ледорубов мертвой хваткой, отчего у меня страшно болят руки, а скоро они и вовсе перестают слушаться, становясь чем-то вроде безвольного желе. Мне не помогает ни отдых, ни смена маршрута. На каждом подъеме — хоть на 40 метров, хоть на 30 — я сдаюсь, не доходя до конца, и меня спускают вниз. Каждый следующий раз мне удается взять еще меньшую высоту. В последнюю попытку я осилил лишь несколько метров. Вечером мне остается лишь утопить горечь поражения. В горячей воде подземных источников — в спа-центре моего отеля (альпинисты, особенно неудачливые, не пьют).

НАЛЕТ НА ЛЕД

Орей весьма далек, как географически, так и по духу, от гламурных курортных городков штата Колорадо — Вейла и Аспена. Кажется, это вообще не поселение людей, а какие-то декорации к фильму. Крошечный городишко в несколько десятков кварталов, с домами в викторианском стиле на главной улице, отрезан от остального мира горным массивом Сан-Хуан. Здесь ощущаешь себя муравьем на арене Колизея, окруженной гигантским амфитеатром гор, уходящих на пару километров в высоту.

Это место давно было известно американским

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА СКЛОН

ЛЕДОРУБ
Специальный инструмент, внешне напоминающий кирку, который альпинисты используют для передвижения по льду и снежным склонам.

АЛЬПИНИСТСКИЕ "КОШКИ"
Металлические приспособления с зубцами, крепящиеся на подошвы ботинок и позволяющие передвигаться по льду.

АЛЬПИНИСТСКАЯ ВЕРЕВКА
Обычно изготовленная из полиамида, очень прочная и стойкая к истиранию веревка, способная выдержать вес от 1,5 до 3,5 тонн.

КАРАБИН
Приспособление треугольной или грушевидной формы, которое используется для соединения веревок с крючьями в страховочной системе.

ОБВЯЗКА
Система петель, закрепляемая на теле альпиниста и удерживающая его на веревке в случае срыва.

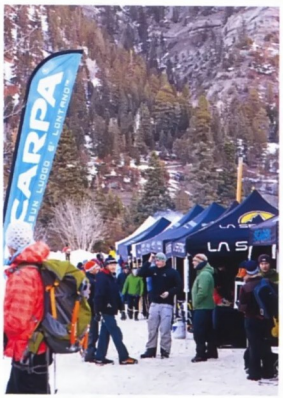
ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В ОРЕЕ

Если ты равнодушен к покорению ледовых склонов, займись горнолыжным спортом — для этого массив Сан-Хуан предлагает потрясающе красивые склоны, которых не встретишь ни в гламурном Куршевеле, ни в популярной Андорре. Ищи их на горе Сильвертон, расположенной неподалеку от Орея. А после катания можешь погреть усталые мышцы в местных горячих источниках.

"Лед — это чудовище со множеством когтей, которыми оно выдерет из тебя всю правду о твоей натуре"

ледолазам, но в начале 90-х хозяева местной гостиницы Билл Уитт и Гэри Уайлд сообразили, что нужно, чтобы сделать спрос массовым: это сложный ледопад в шаговой доступности. По удачному стечению обстоятельств, трубы, снабжавшие Орей водой, проходили над узким ущельем сразу за городом. На одной из стен этого ущелья предприимчивые отельеры и создали ледопад с помощью множества обыкновенных садовых шлангов.

За прошедшие годы альпинистский парк разросся и выглядит действительно впечатляюще: ледовая стена шириной в 2 километра и высотой до 224 метров со множеством подъемов и маршрутов всех видов — некоторые вполне годятся для новичков, а другие могут не осилить даже лучшие ледолазы планеты. И все это великолепие расположено лишь в нескольких сотнях метров от автостоянки.



Но хватит истории. Фестиваль в полном разгаре, толпы зрителей наблюдают за соревнованиями и множеством мастер-классов, которые в эти три дня проводят именитые альпинисты... Моя жадность спасовала перед смешными ценами на участие в таких уроках: даже после фиаско первого дня я записался сразу на несколько и ежедневно почти все время проводил на ледовой стене. Ледолаз Джейсон Нельсовт помог мне справиться с мертвой хваткой. "При ударе ледорубом представь, что ты бросаешь дротик, — объяснил он. — Заканчивай движение руки броском расслабленной кистью, чтобы ледоруб шел практически по инерции, — это снимет нагрузку с мышц". Альпинистка Триша Поулос из Солт-Лейк-Сити показала мне, почему мои ледорубы периодически отскакивали от поверхности льда. Оказывается, когда мои руки устают, при ударе локти расходятся в стороны и клюв ледоруба не попадает по льду под прямым углом. Ледолазы называют это "крыльями курицы". Потренировавшись, я отправляюсь к тем самым подъемам, которые не смог осилить в первый день. На этот раз все получается.

НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД

Я вишу в темноте, надо мной — столб ослепительного света. Он уже так близко, но боль становится невыносимой. Мои силы иссякают. Из рук словно выжимают весь сок: так выкручивают мокрое полотенце — сильно, еще сильнее, пока не остается всего несколько капель силы. Но выбора нет — надо двигаться, пока эти последние капли не упали на землю. Промедление означает смерть.

Я снова спрашиваю себя: зачем я здесь? Уже три дня как закончился фестиваль, и сейчас я в толще "Небесного света" — одного из самых знаменитых подъемов в Орее. "Небесный свет" звучит романтично и вдохновляюще. Но я назвал бы этот подъем "Задницей". Последний кусок маршрута представляет собой две "ягодицы" из скал, разделенные заполненной льдом трещиной, в которую не заглядывает солнце. Если свалиться с "Задницы", можно оказаться в полном дерьме — падая, я буду отскакивать от каждой "ягодицы", как шарик для пинбола.

Клинт Кук, главный гид из горных гидов Сан-Хуана, был ведущим на этом восхождении. Ведущим? Да он поднялся туда играючи, практически в одиночку. Видимо, для поддержания равновесия во Вселенной для меня "Небесный свет" столь же сложен, как прост для Кука.

Я дрожу всем телом, и ледорубы валятся из рук. Где-то в памяти всплывает совет Клинта "придерживаться основ". Это универсальное правило подходит и для офисной работы, и для секса, и для дружбы, и для альпинизма — когда дела плохи, важно помнить главные правила. Я повторяю про себя: "Трахаться... Какать... Куриные крылья... Взмах-пинок. Взмах-пинок!"

Так зачем я здесь? И спрашиваю я себя уже не потому, что мне трудно. Как раз наоборот. За эти дни, проведенные в Орее, я ни разу не был ведущим и поэтому все время чувствовал себя в безопасности. Даже сердце ни разу не замирало. И теперь мне кажется, что я что-то потерял, не дав себе окунуться в чистый адреналиновый азарт испуга. Почему я одновременно хочу безопасности и страха? Ну хотя бы немного страха. Потому ли, что в такие моменты мы обретаем кристальную ясность ума и идеальную концентрацию? "Дзен и искусство капельки ужаса?" Может, в моей комфортной, размеренной жизни в мирке, стены которого обиты мягкими матами, этого не хватает для того, чтобы всегда помнить об основах? Хотелось бы иметь краткий, изящный ответ на эти вопросы. К сожалению, его нет. На льду, как и в жизни, никто не дает четких ответов.

Да и черт с ним. Я, мокрый и дрожащий, выползаю из бездны и на вершине позволяю солнечному свету окутать меня. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

41–44 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

РУКАМ ПОКОЯ НЕ ДАЕМ

Ты только что закончил десятимесячную программу по набору мышечной массы. Тут бы и отдохнуть месяцок перед праздниками, поглядывая в зеркало на рельефную мускулатуру. Но покой хардгейнеру, желающему нарастить мышцы, только снится. Держи бонусный — седьмой — этап, который поможет добавить объем конкретно бицепсам и трицепсам. Сделай себе подарок на Новый год.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, CORBIS

*Перед тобой седьмая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Первую ищи в февральском номере за 2012 год.

Рукам всегда не хватает объема. При этом найти информацию об эффективных способах добиться гипертрофии мышц плеча в сколько-нибудь серьезной научной литературе практически невозможно. У нас в распоряжении только мифы, сказки и теории культуристов мира. Только часть из них правда, остальное — чистой воды вымысел, не имеющий под собой никакой даже околонаучной основы. Мы вычленили из этого фольклора все самое полезное и написали для тебя полноценную и эффективную тренировочную программу, которая всего за месяц заметно добавит твоим рукам мышечной массы. Кстати, если ты не занимался по нашей десятимесячной программе, а просто хочешь улучшить свой силуэт, — не сомневайся, эта публикация для тебя.

ТЕОРИЯ ПЕРВАЯ

Приседания помогают увеличивать руки в размере

Стимулируя выработку гормонов, необходимых для гипертрофии (в первую очередь тестостерона), приседания способствуют набору мышечной массы в целом. А как считается с 70-х годов прошлого века, прибавка в 5 кг этой массы — это 0,5–1 см объема бицепса в плюс.

ТЕОРИЯ ВТОРАЯ

Становая тяга помогает увеличивать результаты в подъемах на бицепс

Даже тот, кто делает на тренировке только становую тягу, способен поднять на бицепс вес больший, чем тот, кто делает только подъем на бицепс, а становой тяги избегает. Нервная система убежденного поклонника становой тяги умеет рекрутировать большее количество моторных единиц, то есть у него более эффективная нервно-мышечная адаптация к силовым нагрузкам.

ТЕОРИЯ ТРЕТЬЯ

Чем больше твой силовой результат в жиме штанги лежа, тем больше у тебя руки

Действительно, силовой результат напрямую связан с уровнем мышечной гипертрофии тех мышц, что непосредственно отвечают за выполнение силового движения. То есть в данном случае грудных, дельтовидных и, что самое главное, трицепсов и бицепсов.

ТЕОРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Для роста бицепсов и трицепсов необходимы прицельные нагрузки

Еще советские специалисты, такие как Николай Озолин, автор книги "Настольная книга тренера", признавали, что для успешных гипертрофийных тренировок необходимы локальные нагрузки, сосредотачивающие внимание на 1–2 мышечных группах за подход, не более. В вопросе тренировки рук этот постулат более чем справедлив: чем проще и локальнее упражнение, тем больше вероятность, что нагрузка "попадет" именно в бицепс или трицепс, а не в мышцы, помогающие им выполнять, скажем, подтягивания обратным хватом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1. Перерыв между шестым и седьмым этапами не нужен – приступай к новым упражнениям сразу. Заниматься ты будешь 4 недели по 3 раза в неделю, например, тренировка "А" в понедельник, "Б" в среду и "В" в пятницу. Выходные посвящай эффективному восстановлению – так, как ты уже привык это делать за год наших совместных тренировок.
2. В седьмом, как и в предыдущих этапах, используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1А и 1Б, делай их так: подход упражнения 1А/отдых/подход 1Б/отдых/возврат к 1А. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.
3. Двусеты – это серии из двух упражнений на одну мышечную группу, которые ты будешь выполнять подряд и без отдыха.
4. Примечание "max" – это максимально возможное количество повторов. В случае двусета используй во втором упражнении из пары тот же вес, что и в первом.
5. Во всех случаях, кроме двусетов, паузы отдыха между подходами – до полного восстановления. То есть ты начинаешь следующий подход, не отсчитывая какое-либо конкретное время, а тогда, когда совершенно уверен, что готов выполнить предписанное программой количество повторов. Это может занять от 1 до 5–7 минут, в зависимости от сложности упражнения, интенсивности работы и твоей физической формы.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБОЧНАЯ ТЕОРИЯ

Для эффективного роста рук их необходимо тренировать несколько раз за микроцикл

Существует мнение, что относительно небольшие мышцы рук благодаря невеликому размеру способны быстро восстанавливаться, поэтому их надо брать измором, заставляя как можно больше работать. Однако не забывай, что мышцы рук задействованы при выполнении всех упражнений для "верха" и, пожалуй, половины упражнений для "низа", включая становую тягу. Поэтому всего одной прямой тренировки рук в большинстве случаев более чем достаточно, чтобы дать понять организму: объем именно этих мышц надо срочно нарастить.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА А				
1 Жим штанги лежа	4*6	5*6	6*6	8*3
2 Подтягивания на полотенце	3*max	3*max	3*max	3*max
3 Жим узким хватом на наклонной скамье	3*15	3*10	4*12	2*20
4 Двусет:				
разводки с гантелями в наклоне с опорой лбом	3*12	4*10	4*8	3*15
отведения с гантелями стоя	3*max	4*max	4*max	3*max
5 Тяга штанги выше головы	2*20	3*15	2*20	3*15
ТРЕНИРОВКА Б				
1 Присед с высокой штангой	4*8	5*6	3*10	6*8
2А Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести	3*8	4*10	3*12	2*20
2Б Треугольный жим со штангой лежа	3*8	4*10	3*12	2*20
3 Двусет:				
модифицированный подъем гантелей на бицепс	2*15	2*20	2*15	2*20
модифицированные разгибания в наклоне	2*15	2*20	2*15	2*20
4 Становая тяга с пола	4*4	4*3	3*6	2*12
ТРЕНИРОВКА В				
1 Подтягивания обратным хватом	4*6	5*6	6*6	8*3
2 Жим штанги на наклонной скамье	3*8	3*6	4*8	4*6
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3*15	3*10	4*12	2*20
4 Швунг со штангой	3*7	3*7	4*5	4*5
5 Двусет:				
разводки с гантелями на горизонтальной скамье	3*12	4*10	4*8	3*15
тяги гантелей к подбородку стоя поочередно	3*max	4*max	4*max	3*max

Примечание Заверши тренировку 1–2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не более 12 повторов. Например, подъем корпуса на наклонной скамье с отягощением. Сделай в каждом упражнении 2–3 подхода.

Примечание Заверши тренировку 1–2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не менее 15–20 повторов. Например, сгибание бедра в тренажере с опорой на предплечья – так правильно называется подъем коленей в станке. Сделай в каждом упражнении 2–3 подхода.

Примечание Заверши тренировку 1–2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не менее 25–30 повторов. Например, скручивания на фитболе. Сделай в каждом упражнении 2–3 подхода.

Становая тяга с пола

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, квадрицепсы, разгибатели позвоночника*

Подойди к штанге, стоящей на полу, так, чтобы проекция грифа приходилась на середину подъема стоп. Отводя таз назад, присядь вниз и возьмись за гриф полностью прямыми руками. Прогнись в пояснице, разведи лопатки, вытяни вниз руки, плечи подними, а таз максимально опусти **(А)**. Мощным совокупным усилием ног и корпуса оторви штангу от пола и выпрямись **(Б)**. Верни штангу на пол и повтори.

Подтягивания на полотенце

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, предплечья*

Перекинь через высокую перекладину свернутое в трубочку полотенце. Повисни на его концах, скрестив лодыжки и чуть прогнувшись в грудном отделе **(А)**. Стараясь сводить лопатки, подтянись как можно выше, чуть разводя концы полотенца по сторонам от груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Жим узким хватом на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на наклонную скамью и возьмись за гриф узким хватом, но так, чтобы в нижней точке твои кисти не касались груди. Сведи лопатки, подай грудь вперед и, сняв штангу со стоек, помести ее перед собой на почти прямых руках **(А)**. Разводя локти в стороны удобным тебе образом, опусти гриф в район ключиц **(Б)** и сразу же выжми его обратно. Повтори.

Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку так, чтобы гриф оказался строго над твоими глазами. Возьмись за него широким хватом, согни ноги, сведи лопатки и подай грудь вперед. Сними штангу со стоек и помести ее на почти прямых руках над собой **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти снаряд на грудь **(Б)** и мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга штанги выше головы

Мышцы: *трапециевидная, дельтовидная*

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширине плеч. Возьмись за штангу хватом чуть уже плеч. Немного согни руки в локтях **(А)**. Поднимай штангу строго вдоль корпуса, сгибая руки и отводя локти назад и вверх. Когда достигнешь верхней точки в этом движении, разверни локти вниз и подними штангу над головой. В верхней точке гриф должен находиться строго над твоей макушкой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Разводки с гантелями в наклоне с опорой лбом

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, середина трапециевидной*

Возьми в руки гантели, поставь ноги на ширине плеч, чуть согни их в коленях и, сохраняя поясницу слегка прогнутой, наклонись вперед почти до параллели корпуса с полом. Лоб должен упереться в верхнюю часть скамьи. Руки держи чуть согнутыми, а кисти — так, чтобы грифы были параллельны **(А)**. Сводя лопатки, разведи руки в стороны, стараясь поднять гантели как можно выше **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, немедленно переходи к следующему упражнению...

Отведения с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидная, трапециевидная*

...Используя гантели того же веса, выпрямись **(А)** и, удерживая руки чуть согнутыми в локтях, подними их через стороны вверх на уровень плеч **(Б)**. Задержавшись на секунду, плавно вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, сгибатели предплечья*

Прикрепив к поясу дополнительное отягощение, повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом, — ладони обращены на себя. Прогнись в грудном отделе, по возможности перекрести лодыжки **(А)**. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Модифицированный подъем гантелей на бицепс

Мышцы: *двуглавая плеча, другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть согни. В руки возьми гантели и разверни кисти ладонями вперед. Руки чуть согни в локтях, плечи прижми к корпусу **(А)**. Напрягая бицепсы, подними гантели к плечам **(Б)**. Не останавливаясь, подними локти вперед, стараясь еще сильнее сократить двуглавую мышцу плеча **(В)**. Плавно двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение и повтори.

Модифицированные разгибания в наклоне

Мышцы: *трехглавая плеча, разгибатели плеча*

Возьми в руки гантели. Поставив чуть согнутые в коленях ноги вместе, наклонись вперед. Подними согнутые в локтях руки вдоль корпуса вверх так, чтобы в исходном положении локти находились чуть выше плечевых суставов **(А)**. Не меняя положения плеч, разогни руки в локтях, с силой сократив трицепсы **(Б)**. Сделав заданное количество повторов, выпрями руки и опусти их вниз **(В)**. Теперь сделай максимальное количество повторов, просто отводя абсолютно прямые руки назад **(Г)** и опуская их обратно. Это будет считаться за 1 сет.

Разводки с гантелями на горизонтальной скамье

Мышцы: *грудные*

Ляг на лавку, взяв в руки гантели и поместив их над грудью. Ноги согни, ступни поставь на пол. Руки чуть согни, развернув локти наружу **(А)**. Сводя лопатки, опусти максимально низко гантели в стороны по широкой дуге **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению...

Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на наклонную скамью и возьмись за гриф хватом чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и, сняв штангу со стоек, помести ее перед собой на почти прямых руках **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти снаряд в район верхней части груди **(Б)** и сразу же выжми его обратно. Повтори.

Тяги гантелей к подбородку стоя, поочередно

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, кор*

...Используя гантели того же веса, что и в предыдущем упражнении, встань, выпрямись, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ладони разверни назад **(А)**. Подтяни к плечу правую руку, направив локоть вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори другой рукой **(В)**. Это будет 1 повтор. Сделай максимум.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Взяв штангу хватом снизу, расположив ладони на грифе чуть шире плеч, поставь ступни на ширине таза, чуть согни ноги в коленях, прогнись в пояснице и наклонись так, чтобы гриф опустился чуть ниже коленей **(А)**. Не меняя положения корпуса, подтяни гриф к низу живота, сводя лопатки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести

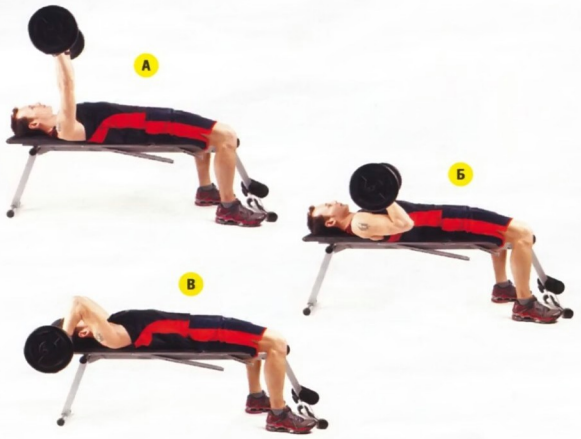
Мышцы: *двуглавая плеча, другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, возьми штангу хватом снизу так, чтобы левая ладонь находилась под левым плечом, а правая ладонь была расположена ближе к пупку **(А)**. Согни руки в локтях, подняв снаряд к плечам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, отдохни минуту, после чего проделай то же самое, сместив к центру другую руку, — это будет считаться за 1 подход.

Треугольный жим со штангой лежа

Мышцы: *трехглавая плеча, грудные*

Ляг на лавку, согнув ноги и взявшись за гриф хватом чуть уже плеч. Штангу помести над собой на почти прямых руках **(А)**. Опусти снаряд к груди, как при выполнении жима лежа узким хватом **(Б)**. Теперь, не расслабляя трицепсов и не меняя угла в локтевом суставе, опусти гриф назад за голову, отчетливо растянув длинную головку трицепса **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.



Присед с высокой штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодичные, задней поверхности бедра, голени*

Положи штангу на верхнюю часть трапеций; удерживая лопатки сведенными и выпятив грудь, отойди от стоек назад. Поставь ступни на ширине плеч, ноги согни в коленях, а таз немного отведи назад **(А)**. Глубоко присядь, не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

Швунг со штангой

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор*

Подними штангу на передние дельты, взявшись за гриф хватом чуть шире плеч. Ступни поставь на ширине плеч или несколько шире, ноги немного согни в коленях, поясницу не прогибай, а держи напряженной и плоской, как стенка. Локти выведи вперед за гриф **(А)**. Быстро подсядь вниз **(Б)** и, не останавливаясь, вытолкни штангу над головой, помогая себе ногами **(В)**. Аккуратно верни снаряд на плечи и повтори.

ХУДЕЕТ, ПИТАЯСЬ, МОЩНЫЙ АТЛЕТ

Убери “спасательный круг” с боков и покажи наконец народу, какие кубики на твоем прессе скрываются под слоем жира. Все что нужно — следовать инструкции МН.

У ТЕБЯ БЫВАЛО ТАК: качаешь пресс, приседаешь, жмешь, подтягиваешься, делаешь как заведенный круговые тренировки, даже бегаешь по утрам, а кубиков на животе все равно не видно? А знаешь почему? Запомни эту формулу, как молитву: в том, чтобы твой торс стал похож на стиральную доску, только 30% тренировок; 70% — это правильное питание.

Так что на пару минут отложи в сторону гантели и возьми в одну руку ложку, а в другую — ручку. Сейчас мы научим тебя грамотно сжигать жир.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SPOOKY POOKA/DEBUT ART

ХОРОШИЙ РАСКЛАД

Это все продукты, которые потребуются тебе, чтобы полноценно и вкусно питаться, одновременно сжигая жир, скрывающий твою рельефную мускулатуру от восторженных взглядов. Мы приводим примерный объем закупок на неделю: можешь взять больше или меньше, главное — не меняй сам список.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

☐ Шпинат — 500 г

☐ Лук — 1 кг

☐ Ромен-салат — 400 г

☐ Авокадо — 6 шт. (около 1100 г)

☐ Кабачок — 1 шт. (300 г)

☐ Помидоры — 500 г

☐ Тыква — 1 небольшая (1 кг)

☐ Морковь — 6 шт. (500 г)

☐ Брокколи — 300 г

☐ Сельдерей — 300 г

☐ Красный болгарский перец — 400 г (3 шт.)

☐ Стручковый перец чили — 40 г

☐ Цветная капуста — 300 г

☐ Приправа-смесь для мясных блюд — 1 упаковка (40 г)

☐ Оливки — 1 банка (350 г)

☐ Брюссельская капуста — 500 г

☐ Яблоки — 1 кг

☐ Красно-кочанная капуста — 800 г

☐ Соус сальса — 1 банка (300 г)

☐ Спаржа — 1 пучок (125 г)

☐ Зеленый лук — 1 пучок (125 г)

☐ Длинноплодный огурец — половина

☐ Шампиньоны — 500 г (2 упаковки)

☐ Консервированная кукуруза — 1 банка (340 г)

БЕЛОК

☐ Куриные грудки — 3 шт. (500 г)

☐ Куриные сосиски — 8 шт. (500 г)

☐ Говяжий фарш — 1 кг

☐ Филе индейки — 500 г

☐ Королевские креветки — 250 г

☐ Филе семги — 300 г

☐ Яйца — 12 шт.

☐ Говяжья вырезка — 470 г

☐ Тунец — 3 банки (по 185 г)

☐ Сушеная говядина — 80 г

☐ Миндальное или кокосовое молоко — 400 мл

☐ Чищеные грецкие орехи — 100 г

ЧЕМ ЗАПРАВЛЯТЬ И НА ЧЕМ ЖАРИТЬ

☐ Масло из виноградных косточек — 500 мл

☐ Оливковое масло — 500 мл

☐ Красный винный уксус

ЕЩЕ ПЯТЬ КОМПОНЕНТОВ РАЦИОНА, ВЫЯВЛЯЮЩЕГО КУБИКИ

Не забывай про эти ускорители метаболизма каждый раз, когда соберешься поесть, и жир в твоем организме будет таять, как снег под апрельским солнцем.

1. Молотый острый красный перец

В Оксфордском политехническом институте установили, что эта пряность (ее еще называют кайенским перцем) ускоряет обмен веществ на 15–20% в течение 2–3 часов после приема пищи.

2. Корица

Вещества, содержащиеся в корице, воздействуя на молекулы инсулина, улучшают углеводный и жировой обмен человека в среднем на 20% (данные научно-исследовательского подразделения Министерства сельского хозяйства США).

3. Имбирь

В этом корне содержатся органические кислоты, которые стимулируют выработку ферментов желудочного сока. Причем эффект от такого воздействия существенный — метаболизм человека ускоряется в среднем на 20%.

4. Горчица

Всего половина чайной ложки ядреной горчицы раскочегарит твой обмен веществ на дополнительные 20–25%. Дело в том, что содержащиеся в горчице изотиоцианаты стимулируют выработку гормонов, отвечающих за переработку жира в энергию.

5. Вода

Хлопни стакан холодной воды — организму придется мобилизовать энергию из жировых клеток, чтобы разогреть ее, а это разгонит метаболизм сразу на 30%. Правда, чтобы добиться такого эффекта, вода должна быть охлаждена до 5 градусов Цельсия.

МОЖНО МНЕ МЕНЮ?

Вот тебе 28 завтраков, обедов, ужинов и перекусов, из которых ты составишь свой рацион. Блюда можно менять местами, главное — не заедай все это тортом с пивом.

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК	**Яичница-болтунья** Зажарь ее со шпинатом, луком и грибами. **ПОЧЕМУ** Ешь на завтрак качественный белок, а не углеводы, например, в виде бутербродов и каш. 	**Семга с овощами** Порубленные на мелкие кусочки семгу, кабачки и лук поджарь на масле из виноградных косточек. **ПОЧЕМУ** В этом традиционном английском завтраке много ненасыщенных жиров — и сытно, и нет "плохого" холестерина, повышающего секрецию гормонов, отвечающих за запасание жира.	**Яичница-болтунья** Зажарь ее с кусочками семги, кабачком, луком и грибами. **ПОЧЕМУ** В кабачках и луке полно витамина С, который помогает организму бороться с воспалительными процессами в натруженных тренировками мышцах.
ОБЕД	**Куриный салат** Грудки, ромен-салат, шпинат, авокадо, яблоко заправь оливковым маслом и уксусом. **ПОЧЕМУ** В оливковом масле много вещества олеокантала — оно борется с воспалительными процессами в мышцах, которые ты нагружаешь, чтобы избавить свой могучий торс от жира.	**Салат с тунцом** А также шпинатом, авокадо и заправкой из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** В тунце мало жира, но много белка. Авокадо полезно еще и большим количеством ненасыщенных жиров. 	**Тако-салат** Обжарь говяжий фарш, поруби ромен-салат, шпинат и авокадо, смешай и заправь композицию соусом сальса. **ПОЧЕМУ** Мало калорий, много белка, полезных ненасыщенных жирных кислот и капсаицин в острой сальсе.
УЖИН	**Тушеная говядина** Со шпинатом и цветной капустой. **ПОЧЕМУ** Ты удивишься, но белка полно не только в говядине, но и в зеленых листьях шпината. Эта пара также снабдит тебя железом. 	**Карри с говядиной** Обжаренные кусочки говядины, кокосовое или миндальное молоко, морковь, лук, шпинат и грибы, а еще много карри и перца чили. **ПОЧЕМУ** В чили полно капсаицина — алкалоида, который не только придает перцу остроту, но и подавляет процесс создания жировых запасов организмом.	**Семга** Обжаренная на масле из виноградных косточек с брюссельской капустой. **ПОЧЕМУ** В первой части уравнения море ненасыщенных жиров. Во второй — горы витамина С. В 100 г брюссельской капусты содержится суточная норма этого витамина.
ПЕРЕКУС	**Креветки с пюре из авокадо** **ПОЧЕМУ** В этих ракообразных мало калорий и много белка. Авокадо богато калием, который нужен твоим мускулам, чтобы восстанавливаться после спортзала. 	**Сушеная говядина, грецкие орехи и яблоко** **ПОЧЕМУ** Антиоксиданты в грецких орехах помогают твоему организму быстро восстанавливаться после изматывающих тренировок. 	**Тунец, морковные палочки, пюре из авокадо** **ПОЧЕМУ** Про тунец и авокадо ты уже все знаешь. В морковных палочках, которые ты макаешь в пюре из авокадо, полно бета-каротина, участвующего в синтезе тестостерона. Мужской гормон нужен тебе и для наращивания мышечной массы, и для жиросжигания.

©D. LEGION-MEDIA, FOTOIMEDIA

ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Омлет с индейкой Поруби вареную индейку, смешай со шпинатом, помидорами и шампиньонами. **ПОЧЕМУ** Индейка — один из самых бедных жирами источников белка в нашем списке. 	**Сосиски с капустой** Пожарь куриные сосиски с красной капустой и грибами на масле из виноградных косточек. **ПОЧЕМУ** Масло из виноградных косточек снижает аппетит; оно на 15–20% состоит из олеиновой кислоты, которая участвует в выработке гормона, вызывающего чувство насыщения.	**Овощная запеканка с яйцами** Смешай два сырых яйца с мелко нарезанными болгарским перцем и зеленым луком, добавь чили и запеки эту смесь в духовке. **ПОЧЕМУ** Вещества, содержащиеся в красном болгарском перце, тормозят выработку в организме гормона стресса кортизола, который участвует в создании жировых отложений.	**Рулеты с мясной начинкой** Приготовь начинку из обжаренных говядины и индейки, порубленных свежих авокадо, моркови, огурца. Приправь ее чили и заверни в листы ромен-салата. **ПОЧЕМУ** Здоровая и вкусная замена рулетам из армянского лаваша и начинки, заправленной майонезом.
Салат с семгой Ломоть семги, ромен-салат, шпинат и заправка из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** В семге, помимо прочего, полно витамина D, помогающего твоему организму избавляться от подкожного жира — именно того, который мешает поклонницам наслаждаться точеным рельефом твоей мускулатуры.	**Салат с индейкой и ростбифом** Филе птицы, ростбиф, яйца вкрутую, ромен-салат, шпинат и заправка из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** Три разных источника белка обеспечивают богатый ассортимент аминокислот для твоей мускулатуры. Плюс организму придется потратить много энергии, чтобы усвоить эту смесь.	**Салат с креветками** Королевские креветки, ромен-салат, шпинат, авокадо и заправка из оливкового масла с уксусом. **ПОЧЕМУ** Мясистое тело креветки богато изолейцином, лейцином и валином, которые помогают твоему организму терять как можно меньше мышечной массы, когда ты ограничиваешь потребление калорий.	**Бургер с говядиной без хлеба** Пожарь из фарша котлету, как для бургера, а затем заверни ее в лист ромен-салата вместе со свежими помидорами и луком. Рядом на тарелку положи вареную спаржу. **ПОЧЕМУ** Как ты, наверное, уже понял, сегодня в первой половине дня мы боремся с твоей тоской по фастфуду и вредным закускам.
Тыква с мясом Тушеная тыква с соусом болоньезе из говяжьего фарша и ромен-салатом. **ПОЧЕМУ** В тыкве много витамина A и полезной клетчатки, а калорий мало. В дуэте с говядиной она насытит тебя, не давая жировым отложениям ни малейшего шанса. 	**Чили из говядины** Обжарь кусочки мяса, а затем добавь к ним грибы, перец чили, лук, морковь и потуши. **ПОЧЕМУ** Мы заменили часть мяса грибами, потому что они богаты белком и хорошо утоляют голод, но содержат меньше калорий. 	**Куриное филе** Замаринуй кусочки птицы в смеси кайенского перца и оливкового масла, а затем обжарь. **ПОЧЕМУ** Если ты уже шесть дней готовишь себе еду по этой шпаргалке, то пользу курицы, оливкового масла и острого перца для сжиросжигания тебе объяснять не надо.	**Карри с говядиной** Обжаренные кусочки мяса, миндальное/кокосовое молоко, морковь, лук, шпинат и грибы, а также много карри и перца чили. **ПОЧЕМУ** Да, мы повторяемся. Но карри в рационе упертого жиросжигателя много не бывает. Белок, клетчатка, ненасыщенные жиры и капсаицин — в каком еще блюде они встречаются одновременно и так гармонично.
Тунец и авокадо с палочками из моркови и сельдерея **ПОЧЕМУ** В 100 г стеблей сельдерея всего 16 ккал, в 100 г моркови — 41 ккал. Жиров — по нулям. Этими овощами ты наполнишь желудок, а тунец даст тебе белок. 	**Сырая тыква с кусочками поджаренной индейки** **ПОЧЕМУ** В индейке много белка и много селена, который необходим твоему организму для нормальной работы щитовидной железы, отвечающей в том числе и за жировой обмен.	**Ломтики стейка с кукурузой** **ПОЧЕМУ** Главное достоинство кукурузы — это ее низкая калорийность в сочетании с большим количеством пищевых волокон. От такого гарнира легче похудеть, чем растолстеть. 	**Куриная грудка с сырой тыквой** **ПОЧЕМУ** Классический белок атлетов и углеводы в сочетании с пищевыми волокнами. Отличная еда для восстановления после тренажерного зала.

А НА ЧЕРНОЙ СКАМЬЕ...

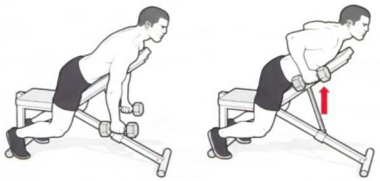
ВОПРОС **У нас вечерами зал забит под завязку, как метро в час пик, в результате чего у меня не получается проводить нормально свои тренировки — только займу снаряд, сразу же забирают. Цель тренировок — снижение веса, сжигание лишнего жира и повышение выносливости.** *Валентин*

ОТВЕТ **Проще всего в таком случае найти себе пару гантелей и скамью с возможностью изменения наклона. Этих двух предметов спортивного обихода достаточно, чтобы проводить полноценную круговую тренировку.**

КРУГ 1

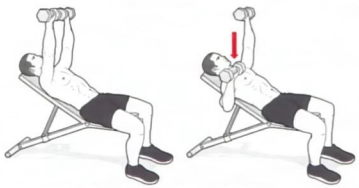
1. Тяга гантелей нейтральным хватом на наклонной скамье

Ляг животом на наклонную скамью, опустив прямые руки с гантелями вниз. Ладони разверни друг на друга. Чуть прогибаясь в грудном отделе, сведи лопатки и подтяни гантели к поясу. Выдержи секундную паузу, после чего подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори. Сделай 8–12 повторов.



2. Поочередный жим гантелей на наклонной скамье

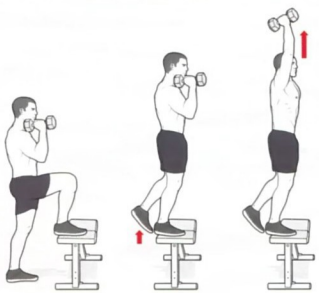
Ляг спиной на наклонную скамью, поставив ступни на пол чуть шире плеч. Гантели подними над собой, развернув их грифы в единую линию. Оставив левую руку прямой, опусти правую гантель вниз, как на рисунке. Вернись в исходное положение и опусти левую гантель. Продолжай чередовать руки. Сделай 8 повторов для каждой руки (всего получится 16).



КРУГ 2

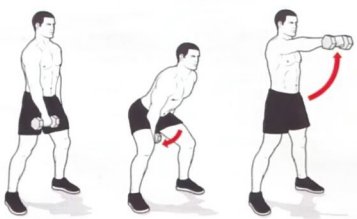
1. Зашагивания на скамью с жимом вверх

Встань в одном шаге от скамьи, поставив на нее стопу правой ноги. Гантель в правой руке подними к плечу, как на рисунке. Свободную руку отведи в сторону для баланса. Поднимись вверх только за счет усилия правой ноги. Не останавливаясь, выжми гантель над головой. Теперь сначала верни гантель к плечу, а затем опустись на пол. Получишь 1 повтор. Сделай 8 повторов, смени руку и ногу и повтори еще 8 раз.



2. Свинги одной рукой с гантелью

Возьми гантель в правую руку, опусти ее перед собой так, как показано на рисунке, и поставь ступни чуть шире плеч. Наклонившись и одновременно отведя таз назад, качни гантель по направлению к паху. Теперь придай снаряду инерции, мощно подав таз вперед и выпрямив корпус. Гантель должна подняться на уровень плеч, правая рука при этом должна остаться прямой, но расслабленной. Это 1 повтор. Без пауз вернись в исходное положение и повтори. Сделай по 10 повторов каждой рукой (итого 20).



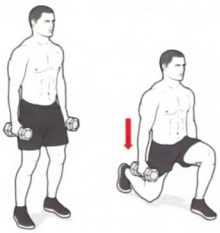
© LEGION-MEDIA

ДЕЛАЙ ТАК

Выполни все упражнения круга по порядку, отдыхая между ними не более 15–30 секунд. Завершив круг, отдохни 2–3 минуты, после чего пройди весь круг еще 2–3 раза. Затем переходи к следующему кругу, действуя аналогичным образом. Проводить данную тренировку можно 3–4 раза в неделю.

3. Поочередные выпады с гантелями назад

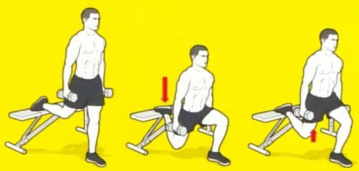
Поставь ступни на ширине бедер, взяв в руки гантели. Отшагни назад правой ногой и опустись в глубокий выпад, почти коснувшись пола коленом правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори выпад с другой ноги. Следи за тем, чтобы корпус в процессе выполнения движения по минимуму наклонялся вперед. Сделай по 12 повторов каждой ногой (итого 24).



БОНУСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

При желании ты можешь дополнить второй круг этим упражнением, если хочешь увеличить нагрузку.

Отойди от лавки, стоящей у тебя за спиной, на полтора-два шага. Обопрись на нее подъемом правой ноги, левую ногу чуть согни в колене, в руках держи гантели. Опустись вниз, сгибая левую ногу насколько сможешь. Теперь вернись на половину амплитуды назад. Вновь опустись. Теперь выпрями левую ногу полностью — это 1 повтор. Сделай таких 8–12, смени ногу, после чего повтори еще столько же раз.



ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-НИБУДЬ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО НАРАЩИВАНИЮ СИЛЫ И РЕЛЬЕФА С МИНИМАЛЬНЫМ РОСТОМ МАССЫ? ВОЗМОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ТАКОЕ?

Алексей

Алексей, такое возможно в ряде случаев, и дело далеко не в программе. Сразу оговорюсь, что первоначального увеличения собственного веса совсем избежать не получится. Твой организм обязательно обезопасит опорно-двигательный аппарат дополнительной мышечной массой, дабы спокойно переживать силовые нагрузки. Обычно прибавка составляет от 3–5 до 10 кг. Но далее все зависит от твоих личных, врожденных, спортивных данных. Если ты невелик ростом, сухощав и создан природой для силовых видов спорта, то есть у тебя мощная ЦНС, крепкие связки, нужное соотношение длины конечностей и корпуса, то велик шанс, что ты будешь способен поднимать огромные веса, оставаясь в небольшой весовой категории. Если же ты от природы слаб, да еще и велик ростом, без солидной прибавки собственного веса богатырской силы тебе не видать.

Программа МН по набору мышечной массы разбита на этапы. Если в процессе тренировок я пропускаю неделю, каковы мои действия?
1) Начинаю 4-недельный курс заново?
2) Просто продолжаю выполнять программу?

Александр Давыдов

Разумнее всего поступить следующим образом. Если ты добрался только до второй недели — начни программу сначала. Если же ты на третьей и далее неделе, то просто пройди заново ту неделю, которая у тебя была до пропуска. После перерыва лучше вернуться к тем весам, с которыми ты занимался до пропуска; число повторов в упражнениях тоже стоит оставить прежним — не уменьшая и не увеличивая.

Перестал набирать вес. Заниматься начал 3 года назад, результат поднялся с 55 до 69 кг, но дальше вес не набирается, хоть ты тресни. Менял программы — ничего не помогает. Уже думаю начать пить гейнер. В чем может быть причина?

Уверен, что как раз в питании. Вернее, в его недостаточной калорийности и сбалансированности. Для того чтобы вес продолжал прибавляться (и прибавлялся в принципе), одних тренировок маловато. Гейнер, кстати, достойная альтернатива недостатку времени и знаний в области диетологии, ибо представляет собой оптимальную комбинацию белков и углеводов. Попробуй пить по порции гейнера за 30–45 минут до тренировки и сразу после нее, и ты снова начнешь набирать килограммы. Кстати, в качестве тренировочной программы могу посоветовать тебе наш годовой курс по набору веса, окончание которого мы печатаем в этом номере. Все предыдущие этапы ты найдешь в прошлых номерах МН за этот год.

На сером фоне

Есть много способов выделиться на фоне унылого зимнего пейзажа: орать, скакать, размахивать руками, поджечь веник и бегать с ним по улицам... Это не наши методы. Лучше отправляйся в магазин, купи себе нормальную теплую одежду и не обращай внимания на градусы и непогоду.

Куртка **adidas**
Свитер **Timberland**
Наушники **PHILIPS**
Джинсы **Levi's**

adidas
www.MensHealth.com.ua

Куртка **Timberland**
Шарф **TOPMAN**
Джинсы **Levi's**
Сапоги **adidas**

Куртка WOOLRICH
Брюки, перчатки Barbour
Ботинки DIEMME

Шапка **STETSON**
Свитер, шарф **TOPMAN**
Брюки **adidas**
Ботинки **Timberland**

Шапка, перчатки, джинсы **TOPMAN**
Куртка **adidas**
Ботинки **Timberland**

Фото **Дима Денисов**
Стиль **Ксения Легкая**
Макияж **Елена Волонская**
Модель **Алексей Котул (Made by Models)**

Косметический ремонт

ПРОБЛЕМА

Неровное бритье

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Хороший скраб

Отшелушивающее средство для умывания отлично подготовит твою щетину к бритью. Наноси круговыми движениями пальцев, двигаясь снизу вверх, — это поднимет волоски. После трех минут такого массажа смывай скраб и брейся.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Очищающая маска для чувствительной и проблемной кожи от **Caudalie**
Маска для глубокой эксфолиации и сияния кожи **Biokaliftin** от **Patyka**

ПРОБЛЕМА

Потрескавшиеся губы

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Вода + витамины

Трещинки на губах сигнализируют об обезвоживании или даже хуже — о дефиците витаминов. Твоя диета на следующие несколько дней — побольше фруктов и овощей и много жидкости. И губы не облизывай — это их только больше высушивает.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Интенсивный ухаживающий бальзам для губ с экстрактами полярных ягод от **Polaar Care**
Заживляющий и восстанавливающий бальзам для губ **Aqualia Thermal** от **Vichy**

ПРОБЛЕМА

Угревая сыпь

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Меньше сахара

Когда ты ешь сладкое и продукты с высоким гликемическим индексом, твои сальные железы вырабатывают больше кожного сала, из которого и образуются угри. А избыток сала может привести к закупорке пор и воспалению, в результате чего черные точки превратятся в красные.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Крем-эксфолиант для очищения пор с отшелушивающими микрогранулами от **Caudalie**
Скраб с микрогранулами жожоба для чувствительной кожи от **Ren**

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER STEMMLER

Недосып, фастфуд и прочие маленькие “радости” повседневной жизни просто-таки написаны у тебя на лице нездоровым цветом кожи, угрями и жирным блеском? Вот тебе несколько советов, как быстро привести физиономию в порядок.

ПРОБЛЕМА

Жирный блеск

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Меньше стресса

Попробуй проследить, как ты выглядишь после очередного сложного разговора с боссом или клиентом, и ты заметишь, что после пережитого стресса кожа на лице становится заметно жирнее. Кожа — твой защитный барьер, и выброс жира — это ее реакция на раздражители.

+

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Сыворотка для уменьшения пор и улучшения текстуры кожи **Global Perfect Pore Minimizer** от **sisley**
Очищающий салициловый спрей от **skeen**
Увлажняющий матирующий флюид **Vinosource** от **Caudalie**

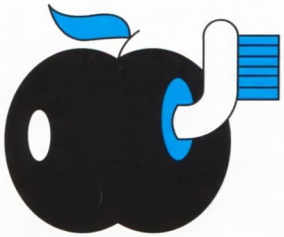
ПРОБЛЕМА

Желтые зубы

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Твердые фрукты и овощи

Яблоки, морковь, сельдерей — все эти продукты (в сыром виде) работают как естественный отбеливатель благодаря своей структуре. К тому же содержащаяся в яблоках кислота растворяет образующуюся на зубах пленку, из которой формируется зубной налет.



+

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Средства для отбеливания зубов **Hollywood Smile** и **Tea & Coffee** от **pearl drops**

ПРОБЛЕМА

Морщины

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

8 часов сна

Всего лишь часок-другой недосыпа приводит к повышенной выработке организмом кортизола — гормона стресса. Избыток кортизола провоцирует разрушение коллагена — основного структурного протеина кожи. Результат — морщины.

+

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Насыщенный увлажняющий крем для чувствительной кожи **Aqualia Thermal** от **Vichy**
Питательный защитный крем для очень сухой кожи **Nutritic** от **La Roche-Posay**

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ВЫСОКОСКОРОСТНЫЕ ПОЕЗДА

РЕКОРДСМЕНЫ

430*

Рабочая скорость поезда на электромагнитной подвеске, курсирующего между аэропортом Шанхая — Пудонгом — и центром города: на 30 км пути уходит 7 минут. Такие поезда называют "маглев" (от слов "магнит" и "левитация"), и они действительно не касаются полотна: висят над ним за счет магнитных полей, причем линейный двигатель, приводящий состав в движение, может находиться как в поезде, так и в путях. Где именно — не принципиально.

* скорость, км/ч

487,3

Рекорд для серийных поездов установил китайский CRH380BL (он, как и российский "Сапсан", — модификация поезда Siemens Velaro), который свой исторический заезд совершил 10 января 2011 года, а уже через три дня заступил на обычную работу по перевозке пассажиров (правда, тут скорость не более 300 км/ч). Ветку, связавшую Пекин и Шанхай (а это 1320 км, 16 из которых приходятся на тоннели), построили за 2,5 года. После ее запуска авиакомпаниям пришлось на 65% снизить цену билета на том же направлении.

574,8

Высшее достижение для экспериментальных поездов, использующих традиционный метод движения. Зафиксирован он был на модифицированном двухэтажном TGV Duplex: на поезд установили другие двигатели, колеса большего диаметра, а на самой ветке Париж – Страсбург подняли напряжение (с 25 до 30 кВ) и увеличили натяжение проводов, чтобы на столь высокой скорости не прерывался контакт.

581

Абсолютный рекорд во всех классах железнодорожной техники принадлежит японскому JR-Maglev MLX01. Этот поезд на электромагнитной подвеске до 150 км/ч касается полотна колесами, а затем "взлетает". Рекорд поставлен 2 декабря 2003 года на испытательном треке, который позже должен стать частью линии маглева, связывающей Токио, Нагою и Осаку. Пока же экспериментальный состав ждет своего часа.

Самолеты устарели: аэропорты неудобно расположены, туда надо приезжать за тыщу часов до вылета и прилюдно расхаживать в носках. Прибавь к этому заложенные уши, турбулентность, потерянный багаж, и ты поймешь, что перелеты — не такая уж хорошая идея. Будущее за поездами, тем более что они уже способны нести тебя с почти самолетной скоростью без необходимости пристегивать ремень и размышлять о том, зачем на высоте нескольких километров нужен надувной жилет. И еще: прибывают они прямо в центр города.

КОЛЕСА ЕДУТ САМИ

Времена, когда вагоны тянул за собой локомотив, прошли — высокоскоростные поезда приводят в движение тележки колес (моторы находятся в днище, у тебя под ногами). Благодаря этому в головном вагоне теперь тоже можно размещать пассажиров, а еще такая конструкция позволяет сделать поезд более управляемым (он стал фактически полноприводным) и безопасным (расположенные в местах соединения вагонов тележки позволяют избежать складывания состава при аварии).

ЩЕДРЫЙ ТОРМОЗ

Гибридные автомобили накапливают энергию торможения в своих батареях. Высокоскоростные поезда поступают благороднее — эту энергию они отдают обратно в питающую их сеть, тем самым делясь с другими составами.

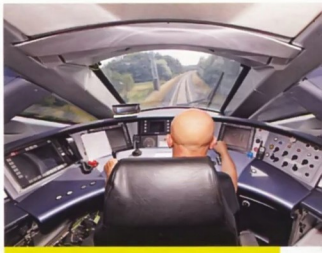
ТУДУМ-ТУДУМ

Важное преимущество высокоскоростных поездов — плавность хода: колеса не стучат, ложки в стаканах с чаем не прыгают. Достигается это за счет пневмоподвески: между колесами и самим вагоном находится сжатый воздух, который и "глотает" все неровности.

ТАКОЙ ВЕТРЕНЫЙ

Когда во Франции готовили запуск линии TGV Méditerranée, разработчики особенно серьезно подошли к вопросу аэродинамики состава. Проблема заключалась в том, что сильные боковые ветра на пути из Марселя в Монпелье способны просто перевернуть поезд. Так, на расположенном в 55 м над землей виадуке над Роной порывы достигали 41 м/с.

Одних изменений в форме состава оказалось мало — вдоль путей, расположенных в опасных местах, через каждые 10 км поставили датчики, которые измеряют скорость ветра. Эта информация мгновенно анализируется информационным центром, и поезд изменяет скорость так, чтобы избежать опасных показателей. Самые продуваемые места на железной дороге и вовсе закрывают специальными щитами.



НА КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ

Ты, наверное, догадываешься, что на скорости между 200 и 300 км/ч довольно проблематично среагировать на сигнал светофора (ну или семафора). По этой причине машинисты высокоскоростных поездов на них и не смотрят. Информация о скорости состава и ситуации на пути его следования обрабатывается в информационном центре, после чего нужные рекомендации выдаются на экран. Полихачить тоже не дадут — если поезд по какой-то причине разгонится быстрее положенного, его автоматически затормозят.

ПОЕЗД ALSTOM AGV

Самое современное поколение французских скоростных поездов

Максимальная скорость — 360 км/ч

Число вагонов в составе — 7–14

"СИНКАНСЭН"

Далеко не всегда люди верили в то, что у обычных поездов (с железными колесами и рельсами) есть будущее. В романтические 50–60-е прошлого века конструкторы были уверены: вот-вот их вытеснят составы на воздушной или магнитной подушке. Впрочем, в то время ученые вообще были настроены оптимистично: планировали, например, экспедицию на Марс с постройкой корабля прямо в космосе, стационарной базой на Красной планете и атомным марсоходом в качестве средства передвижения.

С воздушных подушек на землю железнодорожников спустили японцы, разогнавшие в 1964 году обычный электрический поезд "Синкансэн" на участке между Осакой и Токио до 210 км/ч (на тестовом треке состав вовсе выдавал 256 км/ч). Так Япония стала в прямом смысле слова локомотивом высокоскоростного железнодорожного транспорта.

"Синкансэн" серии E5

TGV ускорил перемещения по Европе

TGV

В Европе первыми ускорились поезда на дорогах Франции. В этой стране в 60-е началась разработка TGV (Train à Grande Vitesse — "высокоскоростной поезд"). Французы сделали ставку не на электротягу, как японцы, а на газотурбинные двигатели. Получалось весьма убедительно: установленный в 1972 году на экспериментальном TGV 001 рекорд скорости для транспорта такого типа (318 км/ч) до сих пор не побит.

Заглушил моторы энергетический кризис 1973 года. Тогда ОПЕК, отказавшись поставлять нефть в США и Западную Европу, убила в Америке классические маслкары с их прожорливыми движками, а Францию заставила перейти к разработке электрических суперпоездов. Впрочем, тормозные системы, аэродинамические решения и многие другие разработки, опробованные на первом TGV, были унаследованы его электрическими потомками, первый из которых в 1981 году начал носиться между Парижем и Лионом со скоростью 260 км/ч (на экспериментальном полигоне поезд развил 380 км/ч).

ТОННЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Высокоскоростные составы еще называют поездами-пулями. Но если обычная пуля вылетает из дула, то "пуля" железнодорожная порой влетает в него — примерно так выглядит въезд сверхскоростного поезда в тоннель. Чтобы избежать громкого хлопка воздуха, конструкторы идут на разные ухищрения. Например, именно из-за этого "Синкансэн" 700-й серии и серии E5 получил свою необычную форму и прозвище "утконос".

КИЛОМЕТРЫ В ГОД

КРАТКИЙ РАССКАЗ О ТОМ, КАК ЗВАНИЕ "КОНСТРУКТОР САМОГО БЫСТРОГО ПОЕЗДА В МИРЕ" ПЕРЕХОДИЛО ОТ ОДНОЙ СТРАНЫ К ДРУГОЙ.

УМНЫЙ И КРАСИВЫЙ

БЕЗДАРНАЯ РАМКА СПОСОБНА ИСПОРТИТЬ ДАЖЕ САМОЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ВЕЛИЧАЙШЕГО ХУДОЖНИКА. К СЧАСТЬЮ, НОВОМУ УКРАШЕНИЮ ТВОЕЙ ГОСТИНОЙ ЭТО НЕ ГРОЗИТ. ФЛАГМАН 9-Й СЕРИИ SMART TV ОТ SAMSUNG, 75-ДЮЙМОВЫЙ LED-ТЕЛЕВИЗОР ES9007 ХОРОШ КАК ПО ФОРМЕ, ТАК И ПО СОДЕРЖАНИЮ.

Кстати, о форме. Изысканный дизайн и необычайно тонкая (всего 7,9 мм) рамка ES9007 цвета розового золота придадут утонченности любому интерьеру, а во время просмотра создадут эффект присутствия, не отвлекая на себя внимания. И как ты понимаешь, при диагонали в 75 дюймов эффект присутствия будет действительно впечатляющим. Усилит его доступная только в 9000-й серии технология Precision Black: отображение цветов будет максимально реалистичным, детали — четкими, а черный цвет — еще более глубоким. Единственный недостаток такого огромного экрана — мыльные оперы на нем будут идти почти в натуральную величину, но плюсов у него, как ты понимаешь, несравненно больше. Картинку дополнит звук: мощные встроенные колонки (2 x 15 Вт, RMS) с поддержкой объемного звука 3D Sound.

Впечатлился формой? Переходим к содержанию. Заметь — не простому, а умному, то есть smart. Этот телевизор настолько умен, что после его покупки есть риск разочароваться в людях — мало кто будет понимать тебя так же хорошо, как технология Smart Interaction. Ведь Smart TV можно управлять с помощью голосовых команд или жестов, что особенно актуально в "сезон простуд" — на пульте ДУ бактерий обычно больше, чем где бы то ни было в доме. Ну а распознавание лица максимально упростит вход в интернет-приложения, например авторизацию в Skype (хотя и не обеспечит того же уровня защиты, который достигается авторизацией с помощью логина и пароля). Кстати, встроенная камера для видеообщения не нарушит строгий дизайн чудо-телевизора — она скрыта и выдвигается только тогда, когда ты собираешься ею воспользоваться.

Smart Content поможет персонализировать свой "умный" телевизор и получить доступ к массе полезного контента. Например, Smart Kino дает возможность смотреть тысячи фильмов в отличном качестве онлайн, а сервис "Фитнес" поможет добиться бóльших успехов в домашних занятиях спортом: он отслеживает твой прогресс в тренировках, а ничто не стимулирует так, как собственные достижения.

И наконец, концепция Samsung Smart Evolution максимально приближает твой "умный" телевизор к статусу члена семьи — тебе не придется скрепя сердце расставаться с этим шедевром дизайна, ведь теперь вместо покупки нового телевизора можно просто модернизировать свой Smart TV посредством модулей Smart Evolution Kit и обновлений программного обеспечения! Минималистичный дизайн и богатый внутренний мир — вот он, идеальный телевизор.

МНОГОБОРЕЦ

Кроссовер Infiniti FX37S вполне может участвовать в соревнованиях. Причем не только спортивных.

Прототип этого автомобиля в свое время окрестили бионическим гепардом. Прозвище он получил за скорость, маневренность, быстроту реакций и идеальную организацию внутри. Настоящий хищник. Или спортсмен-многоборец, показывающий достойные результаты в различных дисциплинах.

О готовности к соревнованиям на скорость говорят пульсирующая подсветка кнопки Start и стрелки приборов, которые резко пробегают до максимума и обратно при запуске двигателя. FX37S готов сорваться с места. Бензиновый 3,7-литровый 6-цилиндровый мотор мощностью 333 л.с., максимальные 233 км/ч, и всего за 6,8 секунды до сотни. И это при весе больше 2 тонн!

Из-за огромных 21-дюймовых легкосплавных колесных дисков Enkei он требует контроля твердой мужской руки. Зато автомобиль на таких колесах вызывает уважение. Кроме того, с фирменной системой интеллектуального полного привода ATTESA-ETS и дорожным просветом в 184 мм FX37S вполне способен участвовать еще в одной спортивной дисциплине — гонкам по скользким и размытым дорогам. Так что внезапный выезд на пикник по желанию капризной попутчицы — не проблема.

Главное — не забывать, что FX37S — премиальный кроссовер, и не рвануть покорять бездорожье. Система полного привода поможет в соревнованиях по стритрейсингу. В обычных условиях Infiniti FX37S — заднеприводный, как классический спорткар. Но на старте мощность распределяется между всеми колесами, чтобы избежать их проскальзывания. Внешне дым из-под колес, возможно, выглядит эффектно, но для динамики пробуксовка на старте равна потере драгоценных долей секунды, за которые соперник успеет умчаться вперед.

Стремительное движение FX37S сопровождает приятное урчание двойных выпускных труб с хромированными накладками. А новая 7-скоростная трансмиссия обеспечивает отклик мотора на педаль газа практически без задержек. Вот только аппетит у FX37S — как у хорошо тренирующегося спортсмена. За время теста средний расход бензина составил 15 л на 100 км.

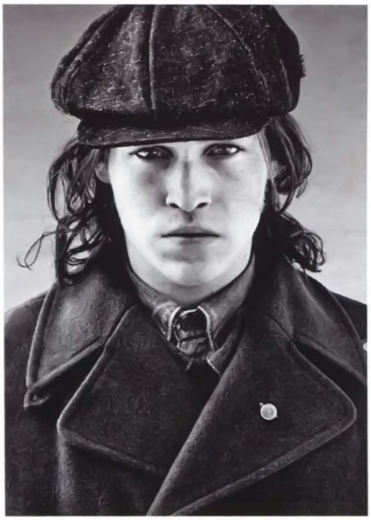
Как настоящий боец, FX37S способен быстро восстанавливаться после легких ранений, например мелких царапин от злых колючих веток, испортивших лак кузова. День-два — и благодаря верхнему самозатягивающемуся слою краски шрамы полностью исчезнут. Только не надо экспериментировать и хвастливо делать пробные дорожки на крыле или капоте отверткой. Речь идет о мелких царапинах.

Дисциплина, в которой Infiniti FX37S также силен, — ориентирование на местности. Он оснащен системой кругового обзора Around View Monitor. Несколько сверхширокоугольных камер спереди, сзади и по бокам после цифровой обработки изображения показывают водителю автомобиль на мониторе будто с высоты птичьего полета. Причем точность картинки такова, что можно смело завешивать тканью все окна и демонстрировать "слепой" заезд в гараж или на парковку. Во время теста такой фокус получился у нас с первого раза.

В соревнованиях по полноте "фарша" на FX37S тоже участвовать не стыдно. Специально для этой модели разработали акустику Bose, и это чувствуется благодаря ее чистому звучанию, которое не мешают оценить аэродинамические шумы: коэффициент аэродинамического сопротивления кузова FX — 0,35. А чистоту и температуру воздуха в салоне поддерживает уникальный климат-контроль (ACCS) с ионизатором Plasmacluster, режимом авторециркуляции и фильтром, пропитанным полифенолом из косточек винограда.

У людей многоликость не кажется привлекательным качеством. Но у спортивного кроссовера она воспринимается как универсальность спортсмена-многоборца. Поэтому несколько смущает функция памяти двух положений сиденья водителя. Кто же станет в такой машине делить место за рулем? Жене или подруге проще купить маленький Infiniti EX. ■

ТЕКСТ: ВИКТОР СТЕЛЬМАХ



ЗИМА ДЛЯ УСПЕХА

Идеальная одежда — такая, которая не отвлекает своего владельца от важных дел, или, как сказал Томми Хилфигер, "одежда для успеха". Естественно, что осенне-зимняя коллекция бренда соответствует этому важнейшему критерию, сочетая удобство и деловой стиль. **Tommy Hilfiger** образца осень-зима 2012/13 — это достаточно сдержанные по цветовой гамме модели со строгими очертаниями, классическими линиями и правильными формами, сшитые из классических же тканей (шерсть, жаккард, шелк, хлопок, лен). Двубортные пальто, милитари-стиль, прямые, приталенные и А-силуэты усиливают эффект. Универсальность и востребованность от Tommy Hilfiger — залог успешной зимы!

ХОЧЕШЬ КОФЕ? ЖМИ НА КНОПКУ!

Любишь правильно приготовленный кофе, но нет времени колдовать над каждой чашкой? Запоминай новое слово в технологии правильного приготовления кофе: **TASSIMO**! Умная кофейная машина TASSIMO от BOSCH создана для тех, кто умеет наслаждаться настоящим вкусом кофе JACOBS MONARCH. Отныне эспрессо, кофе крема, капучино, латте макиато и другие напитки от тебя и твоих гостей отделяет всего одно нажатие кнопки. И независимо от того, каким пальцем ты на эту кнопку нажмешь, вкус кофе будет неизменно превосходным, ведь TASSIMO автоматически определяет время приготовления, температурный режим и количество воды, считывая рецепт со штрихкода на упаковке T DISC. Просто, быстро и безупречно вкусно!

ПОБРИТЬ? И ПОДРОВНЯТЬ!

Легкая небритость? Стильная бородка? А может быть, пышные усы? Словно услышав мольбы миллионов представителей сильного пола, предпочитающих мужественные проявления растительности на лице чисто выскобленной физиономии, лидеры по бритью и уходу за кожей Gillette и Braun предлагают революционное решение! Отныне весь набор инструментов для стайлинга доступен в одном устройстве — **Gillette Fusion ProGlide**. Этот стайлер объединяет в себе технологию тримминга от Braun и продвинутую систему самых тонких лезвий от Gillette, которые позволяют начисто выбривать, очень ровно подрезать отросшую щетину и придавать правильную форму усам и бороде. Тебе — проще ухаживать, ей — приятнее тобой любоваться!

ПОД ЗНАКОМ RENAULT

На проходившем в сентябре чемпионате Prime Yalta Rally, который является этапом международной серии Intercontinental Rally Challenge, автомобили **Renault** успешно выступили в нескольких амплуа. Начнем с того, что три модели Renault были задействованы в качестве служебных машин ралли: Mégane R.S. и Koleos — как автомобили безопасности, а Clio R.S. открывал трассу для общего движения после прохождения спортивного канала. Но это еще не все. Команда Renault Sport — переднеприводный Renault Mégane R.S. N4 и пилоты Робер Консани и Николя Клингер — заняла первое место в своем классе и второе место в общем зачете! С чем и поздравляем.

ФОТО: Е. КАНАШ

ULYSSE NARDIN. ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Швейцарская мануфактура Ulysse Nardin создает надежные часы уже более 165 лет. Компания со столь длительной историей стала свидетелем смены нескольких эпох и в совершенстве изучила пусть переменчивую, но цикличную моду. Как результат, сегодня знаменитый бренд Ulysse Nardin предлагает часы для любого образа — будь то деловая классика, модный имидж smart casual или спортивный стиль.

classics

EXECUTIVE DUAL TIME

Идеальные часы делового человека отображают не только текущее время, но и дату. Кроме того, частые командировки требуют наличия функции второго часового пояса. Руководствуясь данной формулой, мастера Ulysse Nardin создали коллекцию Executive Dual Time и попали в яблочко — часы незамедлительно стали бестселлером. Запатентованная функция быстрой смены часовых зон Dual Time признана экспертами самой удобной среди аналогов. Дизайн Executive Dual Time классически сдержан: круглый золотой корпус дополнен черным керамическим безелем повышенной прочности. Аналогичная гамма биколор использована и в отделке циферблата.

sports

MAXI MARINE DIVER TITANIUM

Флагманская спортивная коллекция марки Ulysse Nardin в полной мере отображает морское наследие великой мануфактуры, а также колоссальный опыт в создании высокоточных хронометров. Удачным дополнением спортивного образа станет модель Maxi Marine Diver Titanium. Водонепроницаемость 200 м, а также вращающийся в одном направлении безель позволяют использовать часы при глубоководных погружениях. Отрезок дайверской шкалы (до отметки "20") выделен ярко-оранжевым цветом — это фирменная деталь коллекции Marine. Морская тематика угадывается и в декоративном оформлении: безель, циферблат и каучуковый ремень украшены узором в виде волн. Из функций — индикатор запаса хода напротив "12", секундный субциферблат и дата под увеличительным стеклом у отметки "6".

smart casual

BLACK SEA

Ценителям моды посвящена модель Black Sea. Часы представляют сразу несколько современных fashion-тенденций. В первую очередь это гамма total black: корпус, циферблат и ремешок аксессуара полностью черные, что непременно привлекает внимание. На однотонном фоне ярко выделяется еще один тренд — цветные акценты. В Black Sea желтым цветом декорированы часовые метки и стрелки, которые к тому же покрыты люминесцентным составом. Привлекательный дизайн имеет и практическое значение, ведь при таком оформлении в разы повышается читабельность циферблата. А тенденцию "фактура" можно узнать на ощупь: стальной корпус покрыт черным вулканизированным каучуком.

РЕЗИНОВОЕ ИЗДЕЛИЕ №1

Осень уверенно переходит в зиму, и первое, что по этому поводу нам, как автомобилистам, приходит на ум, — это смена резины.

Как известно, универсальных зимних шин для любых условий нет. В малоснежных, как Украина, регионах со средней температурой около -5-0°С целесообразно использовать "европейские" шины.

Nokian WR — серия европейских шин с двумя различными рисунками протектора для оптимального соответствия любым потребностям.

Спортивные Nokian WR A3 имеют асимметричный рисунок протектора и оптимизированы для более крупных и мощных автомобилей; особый акцент сделан на управляемость даже на высоких скоростях.

Nokian WR D3 со стреловидным рисунком протектора, являются износостойкой альтернативой для средних и малых семейных автомобилей и водителей, которые ценят безопасную и экономную езду. Благодаря равномерной структуре протектора они быстро реагируют на движения руля и имеют ровный, устойчивый контакт с дорогой.

Поскольку слякоть порою бывает даже более опасна при вождении, чем лед или аквапланирование, шины Nokian WR D3 имеют скошенный, зигзагообразный передний край блока протектора, который повышает сцепление на влажной дороге и на льду. Это нововведение — Slush Blower — легко выводит воду и слякоть из полированных основных канавок протектора.

Фрикционная шина **Nokian Hakkapeliitta R** является достойным представителем семейства Hakkapeliitta: шина разработана для суровых, изменчивых и экстремальных условий. Легкая в движении, она помогает экономить топливо, отличается стабильностью и чуткостью в управлении. Ей не страшны быстрые перепады температуры, которые стали уже привычными в Украине.

Именно эта шина стала победителем международных независимых тестов и рекомендована к использованию в зимний период авторитетными европейскими автомобильными журналами.

Определившись с выбором зимней резины, не забудь укомплектовать аптечку изделием №2, ты же настоящий мужчина.

NOKIAN WR A3 | NOKIAN WR D3 | NOKIAN HAKKAPELIITTA R

ЗИМНИЙ БЕГ

Зима — не повод повесить кроссовки на гвоздь и предпочесть пробежкам пролежки и просидки перед телевизором. Потому что есть **Nike Free Run+ 3 Shield** — кроссовки, сочетающие в себе преимущества естественных движений с защитой от дождя и холода. Разработанная Nike эксклюзивная сеточка BW2 позволяет достичь бесшовного соединения, обеспечивая дополнительную защиту от влаги; специальное покрытие делает кроссовки водонепроницаемыми, сохраняя ноги в сухости. Технология Nike Dynamic Fit дарит ощущение естественности, а система шнуровки помогает избежать давления на верхнюю часть стопы. Ну а светоотражающие накладки не только подчеркнут твой стиль, но и сделают пробежку безопаснее.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: ул. Крещатик, 21; ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
Baldinini: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Barbour: "Остров", ул. Энтузиастов, 5
Braska: "Интертоп", ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
Brioni: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
camel active: ул. Б. Васильковская, 24
DIEMME: "Остров", ул. Энтузиастов, 5
eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Запорожье, JOOP, пр. Ленина, 155; Львов, "Ягуар", ул. Сахарова, 44; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; Харьков, Bugatti, ТРЦ "Дафи" и "Магеллан"
G-Star RAW: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Guess: ул. Б. Васильковская, 24а
Lagerfeld: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Levi's: ТВК "Глобус", 1-я линия
Paul & Shark: ул. Б. Хмельницкого, 32
Pepe Jeans: ул. Саксаганского, 102
Reebok: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
STETSON: "Остров", ул. Энтузиастов, 5
Timberland: ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
Tommy Hilfiger: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
TOPMAN: ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
WOOLRICH: "Остров", ул. Энтузиастов, 5
Darphin: "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
LA ROCHE-POSAY, CAUDALIE, VICHY, pearl drops: аптечный супермаркет "Виталюкс"
sisley: Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1-3/2
skeen, PATYKA, Polaar CARE, REN: "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6

Реклама
НТН
Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Тридцать самых шустрых подписчиков получат подарочный набор **Gillette Fusion ProGlide Power**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 95090.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

***Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.**

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.
- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **96** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **192** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер** ..... **Дата рождения** .....

***Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 Поточний рахунок | 32985500 Код ЄДПРОУ

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 МФО банку

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 Поточний рахунок | 32985500 Код ЄДПРОУ

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 МФО банку

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

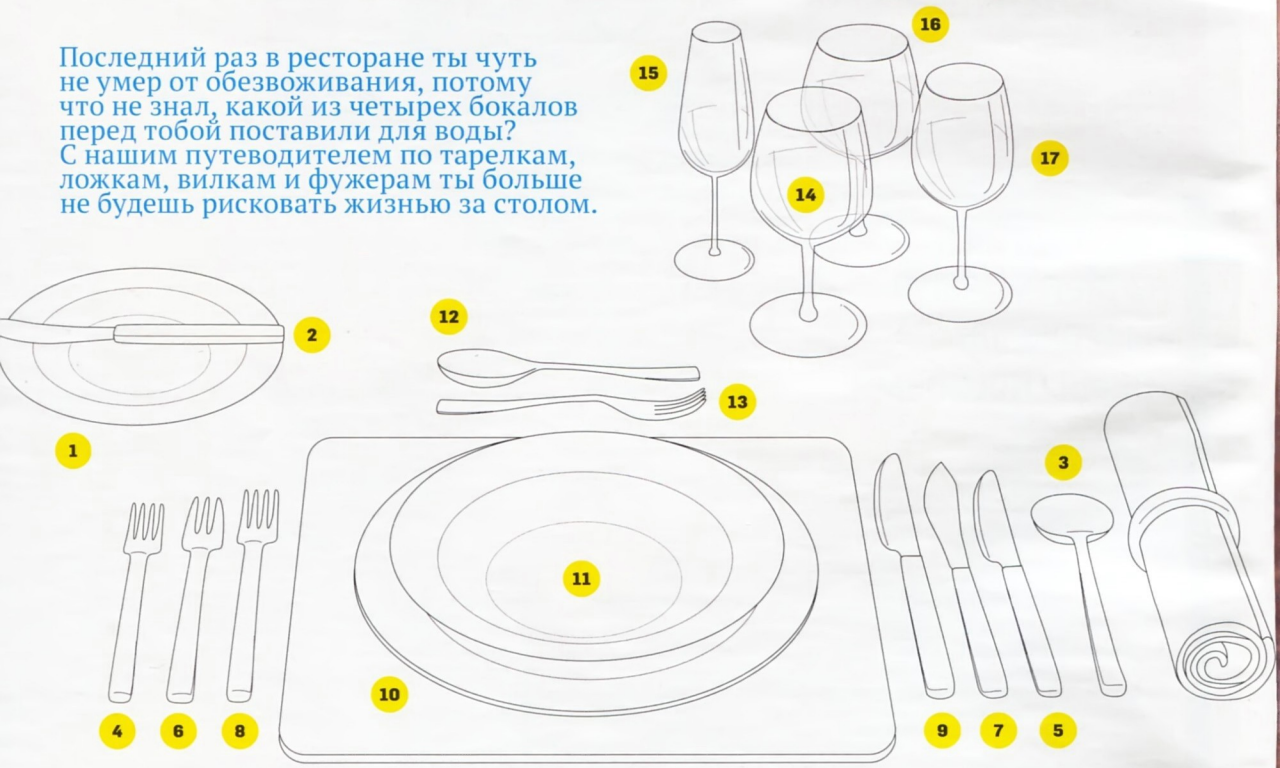
Касир

Платник

*Хочу знать.

ПРИБОРНАЯ ТОСКА

Последний раз в ресторане ты чуть не умер от обезвоживания, потому что не знал, какой из четырех бокалов перед тобой поставили для воды? С нашим путеводителем по тарелкам, ложкам, вилкам и фужерам ты больше не будешь рисковать жизнью за столом.



Обычная сервировка для обеда с супом, закуской, рыбным блюдом, мясным блюдом, десертом и вином

1. **Пирожковая тарелка** — для хлеба и масла, ну или для пирожка.
2. **Нож для масла** — лежит на пирожковой тарелке, используй его только для того, чтобы намазывать масло.
3. **Ложка для первого блюда** — самая большая ложка из лежащих перед тобой.
4. **Вилка для холодных закусок** — похожа формой на вилку для основного блюда, но меньше.
5. **Нож для закусок** — похож формой на столовый нож, но меньше.
6. **Вилка для рыбного блюда** — с короткими зубцами.
7. **Нож для рыбного блюда** — тупой, напоминает лопатку.
8. **Вилка для основного блюда** — самая большая вилка слева от твоей тарелки.
9. **Столовый нож** (для основного блюда) — самый большой нож на столе.
10. **Подтарельник** — тарелка "для красоты", не пытайся положить на нее еду.
11. **Суповая тарелка** — в нее официант нальет тебе суп.
12. **Десертная ложка** — похожа на чайную, с ложкой для супа не перепутаешь.
13. **Десертная вилка** — похожа на вилку для закусок, но меньше и лежит перед тарелкой, а не сбоку.
14. **Бокал для воды** — самый большой бокал на твоем столе.
15. **Бокал для шампанского** — на обеденный стол обычно ставят высокие узкие бокалы; широкие чаши с плоским дном чаще используют во время фуршетов.
16. **Бокал для красного вина** — меньше бокала для воды.
17. **Бокал для белого вина** — меньше бокала для красного вина.

Естественно, в ресторанах, особенно за границей, ты можешь столкнуться не только с предложенной нами сервировкой стола. Не паникуй, в заведениях общепита по всему миру действует универсальное правило: блюдо, которое поставил перед тобой официант, надо есть приборами, лежащими дальше всего от тарелки с правой и левой стороны. Десертные приборы всегда находятся за тарелкой, или их приносят вместе с десертом.

*ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА